

Grand traité des herbes aromatiques

Mireille Gayet

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

MIREILLE GAYET

Grand traité des herbes aromatiques

Préface d'Yves Coppens





Illustrations aquarelles et encres de Mireille Gayet (Lyon)

Révision, conception graphique et prépresse : Adverbium

www.lesureau.com

© Éditions Le Sureau 2012

ISBN 978-2-36402-019-1, pour la version imprimée
ISBN 978-2-36402-20-7, pour la version numérique ePDF

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Toutefois, l'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie (photocopie, télécopie, copie papier réalisée par imprimante) peut être obtenue auprès du Centre Français d'exploitation du droit de Copie (CFC) - 20, rue des Grands-Augustins - 75006 Paris.

MIREILLE GAYET

*Grand traité
des herbes aromatiques*

Préface d'Yves Coppens



Sommaire

Préface

En guise de prolégomènes

Épices, aromates et condiments

Aujourd'hui, du jardin à la cuisine

Conclusion



Absinthe

Acacia

Achillée

Agastache

Aigremoine

Ail

Alliaire

Aneth

Angélique

Aspérule odorante

Aubépine

Aunée

Basilic

Bégonia

Berce

Bourrache

Bourse-à-pasteur

Bruyère

Buglosse
Calament
Caloupilé
Câprier
Capucine
Cardamine
Céleri
Céraiste
Cerfeuil
Cerfeuil musqué
Chénopode bon-henri
Chèvrefeuille
Chicorée sauvage
Ciboule
Citronnelle
Coriandre
Cresson
Criste marine
Épazote
Estragon
Fenouil des Alpes
Fenouil
Gentiane
Géranium odorant
Grateron
Herbe à chat
Houttuynia
Hysope
Immortelle
Lavande
Livèche
Maceron
Marjolaine
Mauve
Mélilot
Mélisse
Menthe
Monarde
Oignon
Onagre
Origan
Ortie
Oseille
Oxalide

Papalo
Pérille verte
Persil
Pimprenelle
Pissenlit
Plantain
Poireau des vignes
Polypode
Primevère
Reine-des-prés
Renouée poivre d'eau
Rocambole
Romarin
Roquette
Rue
Sarriette
Sauge
Souci
Tanaïsie
Thym
Tilleul
Verveine odorante
Violette



Herbes aromatiques et boissons

- › Les tisanes
- › Fraîches ou séchées
- › Les liqueurs
- › Les vins aromatisés

- › Bleuet
- › Bouillon blanc
- › Camomille
- › Centaurée
- › Épilobe
- › Guimauve
- › Millepertuis
- › Pâquerette

Recettes relatives aux herbes aromatiques et aux épices

Autres recettes concernant les épices

Index des noms latins

Liste des noms vernaculaires

Ouvrages à consulter



Berce

Préface

Chère Mireille,

Vous voici donc repartie dans le monde subtil du goût – « le tact de l'esprit », disait le chevalier de Boufflers –, celui des odeurs et des saveurs que l'on aime à évoquer tant il stimule, dans l'imaginaire comme dans la réalité, sens et organes. Vous aviez appelé votre premier livre *Grand traité des épices*, vous nommez celui-ci *Grand traité des herbes aromatiques*, en distinguant, un peu de votre propre autorité, les premières des secondes. *Aroma*, en grec ancien, veut dire « parfum » mais à peu près seulement, car le parfum s'ajoute ; l'arôme est au contraire inhérent à l'herbe dont il émane.

Mais votre rigueur scientifique n'est pas en cause, Mireille, dans les descriptions des plantes choisies – fines ou mauvaises herbes des jardins et des champs d'ici –, dans leur histoire, dans leur illustration toujours précise et tellement soignée, dans leur usage en cuisine, médecine, cosmétique ou parfumerie, dans la recherche de leurs appellations savantes ou populaires.

En vous lisant ou en vous parcourant ou en vous picorant, je pensais à bien des aspects des arômes que vous traitez – le premier, sans doute le plus éloigné de votre propos, mais Claude Babin, qui vous est proche, s'en souviendra sûrement – est celui des séries aromatiques, liées au benzène, aux amines et aux amides et qui m'ont fait moralement transpirer aux examens de chimie organique de l'Université ; je pense encore aux embaumements aromatiques des cadavres variés de l'histoire de la conservation des corps ; mais je pense aussi, Mireille, aux jolies bruyères des landes et aux savoureux fenouils au goût d'anis de la cuisine de ma grand-mère (en Bretagne), je pense aux saveurs délicates des petites ombelles blanches de l'ail de l'ours et aux fameuses salades au lard (gras) de la cuisine de ma belle-mère (dans les Ardennes), salade que j'ai tant appréciée que celle de l'Auberge de Signy-l'Abbaye porte mon nom – alors que je ne sais que les manger (!) –, je pense aux desserts de nougat au miel de fleurs de pissenlit (les Pyrénées), je pense au péquet au genièvre et au poivre qui fait si bien « garder la vue, digérer, dormir et engendrer bon vent » (du Hainaut), etc., mais j'arrête, j'arrête, ça me donne faim !

Tout est donc enchanteur dans votre travail, Mireille, enchanteur et évocateur – plus en cuisine pour moi qu'en médecine, il faut que je l'avoue.

Merci pour ce nouveau traité, sa science et son élégance, son érudition et sa

clarté, sa précision et son accessibilité. Et merci, une nouvelle fois, d'avoir pris le risque en me confiant son ouverture de laisser s'échapper les effluves et les « fumets » de toutes les merveilleuses recettes qu'il contient et que je ne manquerai pas de tester.

Yves Coppens
Membre de l'Institut

En guise de prolégomènes

Ce livre aurait pu se fondre avec notre *Grand traité des épices* sous un titre plus général d'aromates. Le choix des épices traitées avait été décidé par la définition que je leur avais donnée mais aussi par quelques contraintes éditoriales. D'autres auraient ainsi pu y figurer. Ce livre vient donc en complément du premier. Vous y trouverez les herbes aromatiques « vraies » dites aussi « fines herbes » dont la définition pour partie chlorophyllienne vous sera donnée. Vous y trouverez des plantes aromatiques comme le polypode qui aurait pu figurer dans les épices indigènes par son rhizome à saveur de réglisse. Vous y trouverez des herbes aromatiques des chemins et des champs, souvent appelées « mauvaises herbes », mais pas toutes, loin de là, la liste serait trop longue. Vous y trouverez enfin certaines des épices déjà traitées dans le premier volume pour l'utilisation de leurs graines, écorce ou racines mais dont celle des feuilles n'avait pas, volontairement, été exploitée. D'autres cependant, comme le raifort, ne seront pas réintroduits comme herbes aromatiques même si leurs feuilles, jeunes et tendres, au même goût que la racine, peuvent parfumer des salades, le pourpier aux feuilles piquantes ou les agrumes dont les écorces, séchées, ont été traitées en tant qu'épices.

Ce second volume essaie, comme le premier, d'approcher l'exhaustivité et comprend ainsi pour chacune des herbes aromatiques choisies :

- une description botanique ;
- un historique rapide de sa découverte ;
- ses vertus médicinales mais aussi ses pouvoirs toxiques, avec les découvertes empiriques des Anciens, pour certaines confirmées aujourd'hui ;
- son utilisation en cuisine, historiquement et de nos jours, avec pour certaines une ou plusieurs recettes particulièrement appréciées de l'auteure ;
- son éventuelle entrée, parfois ancienne, en parfumerie et en cosmétique, son usage tinctorial ou autre ;
- les espèces reliées à l'espèce principale, bien ou peu connues de tous mais uniquement à usage culinaire.

En fin de volume, traitées plus courtement, vous trouverez, sous le titre de *Boissons*, des herbes aromatiques moins intéressantes d'un point de vue strictement culinaire mais largement utilisées en tisanes ou en liqueur.

Ne confondons pas *herbes aromatiques* et *herbes alimentaires* car là aussi la frontière entre elles est parfois un peu floue. Nombre de plantes des bordures de chemins se mangent (et sont pour certaines délicieuses) mais cela n'en fait pas des plantes aromatiques pour autant. À l'inverse, certaines plantes, comme la roquette ou l'oseille, peuvent être mangées seules en tant que légume ou servir d'aromates pour assaisonner une salade ou une sauce et c'est donc en tant que telle qu'elle est présentée. Les définitions de toutes ces herbes sont en fait liées à l'angle selon lequel on se place quant à leur utilisation.

Au contraire, de bon nombre d'épices venues de pays lointains, les herbes aromatiques présentées ici se trouvent dans nos jardins ou sur les bords des chemins et, pour quelques-unes seulement, dans les boutiques spécialisées. Savoir les reconnaître, pour ne pas confondre le persil simple avec la petite ciguë, est plus qu'un simple intérêt de connaissance mais devient celui vital de reconnaissance. L'illustration a donc été ici particulièrement soignée, alternant dessins noirs et blancs et aquarelles. J'ai également, dans ce second traité, présenté les herbes aromatiques par ordre alphabétique de leur nom vernaculaire le plus connu ou le plus employé en France. Ces noms sont très nombreux et il en manque car certains d'entre eux viennent des patois locaux. Ils sont donnés dans un index avec renvoi à celui des noms latins pour que le lecteur puisse facilement s'y retrouver. Ici aussi, un groupement par famille m'a semblé pertinent d'où un tableau général en fin de livre.

Enfin, une liste des 142 recettes utilisant ces herbes aromatiques est donnée en fin de livre, ainsi qu'un rappel de 99 recettes relatives aux épices.

Je tiens à remercier ici tous ceux qui m'ont aidée en me fournissant des renseignements. Pierre Abi Saad pour les herbes et recettes orientales, Viviane Andriès et Jean-Louis Petit pour les herbes aromatiques rencontrées en Corse. Merci à mes enfants, fins gourmets, qui ont toujours répondu à mes questions culinaires sur les herbes aromatiques, posées à tout moment y compris alors qu'ils en étaient seulement au petit déjeuner.

Un remerciement notable est adressé à Claude Babin, à domicile, toujours prêt à m'écouter et à relire mes écrits avec l'œil attentif et critique du naturaliste.

Et de nouveau, un grand merci à Yves Coppens qui a accepté de se plonger avec délices, selon ses propres paroles, dans les herbes aromatiques après les épices pour rédiger de nouveau la préface et qui, s'il ne l'était déjà, va finir par devenir un cuisinier hors pair.



Cerfeuil



Pimprenelle

Épices, aromates et condiments

J'aurais pu commencer cette page avec exactement les mêmes phrases que celles du *Grand traité des épices* dans lequel j'ai déjà montré comment les définitions des termes *épices*, *aromates*, *herbes aromatiques* et *condiments* se mêlent et s'entremêlent d'un auteur à l'autre, d'un dictionnaire à l'autre, suffisamment vagues pour ne rien définir.

J'ai essayé dans mon premier ouvrage de définir les *épices* avec, soyons franche, autant de mal que tous ceux qui s'y sont attelés avant moi et, comme eux, avec un certain parti pris avoué. Je m'en suis tenue... presque, à la définition donnée au *Premier congrès international pour la répression des fraudes* à Genève en 1908, c'est-à-dire des « substances végétales d'origine indigène ou exotique, aromatiques ou d'une saveur chaude, piquante, employées pour rehausser le goût des aliments ou y ajouter les principes stimulants qui y sont contenus ». J'ai pris une telle définition dans un sens restrictif, laissant sur le bord des chemins ou au fond des jardins les herbes pourvues de chlorophylle... ou du moins leurs feuilles. En effet, je me suis tout de même intéressée aux graines de ces plantes, parfois aux rhizomes de certaines d'entre elles, comme le fenouil pour les premières, le gingembre pour les secondes.

La définition de *condiment* (« substance de saveur forte destinée à relever le goût des aliments ») semble plus claire si on considère qu'il correspond à une préparation à base d'épices, d'herbes, aromatiques ou non, parfois aussi de denrées naturelles, neutres comme les légumes, ou préparées comme la farine. Un condiment n'est jamais « unique » (feuilles, rhizomes, graines, écorces) mais composé. Autre complément de définition, le condiment se sert à table alors qu'épices et herbes aromatiques sont utilisées directement en cuisine. Bien sûr, il fallait des exceptions. Le sel est souvent considéré comme un condiment puisqu'il a un goût piquant et qu'il sert à l'assaisonnement. Même remarque pour le poivre qui, lui, serait à la fois épice et condiment.

En un savant mélange des définitions données, les *aromates* sont des substances végétales odoriférantes. Elles comprennent donc les épices et les herbes aromatiques mais ne devraient pas y être inclus les condiments. La truffe, champignon largement utilisé pour aromatiser des mets, serait donc à ce titre un aromate mais non une herbe aromatique.

De la définition des herbes aromatiques

Rappelons tout d'abord que le mot *herbe* avait autrefois une connotation différente de celle de nos jours. Une herbe était en effet tout simplement un légume. Ensuite, il se spécialisa pour ne représenter que la partie aérienne de certaines plantes (une carotte n'était pas une herbe, un poireau, oui). Pour l'herboriste, une herbe est une plante à propriétés thérapeutiques, qu'importe qu'elle soit aromatique ou non, pour partie vénéneuse ou non.

Une première définition d'*herbes aromatiques* sera, pour ce traité, leur utilisation en cuisine (tisanes et liqueurs incluses), ce qui n'exclut pas qu'elles participent également à une médication ou à un parfum, mais des plantes uniquement médicinales ne seront pas citées. Les herbes aromatiques sont donc des herbes dont on utilise, sauf exception, les feuilles pourvues de chlorophylle, mais aussi les fleurs, et parfois les fruits, les graines, les tiges et les racines, qui sont odorantes et aromatiques et présentant des qualités gustatives. Il faut donc se rappeler qu'une même plante aromatique peut à la fois servir d'épice (par ses graines) et d'herbe aromatique (par ses feuilles ou ses sommités fleuries) et enfin de légume si on la mange comme tel. Il est souvent dit que les épices sont exotiques et plus aromatiques que les fines herbes. Je m'inscris en faux contre une telle assertion. Non, nombre d'épices sont indigènes et les herbes aromatiques comme l'absinthe, la menthe ou le basilic – et ce ne sont pas les seules – n'ont rien à envier, quant à la puissance de leur arôme, à des épices comme le pavot ou le fenugrec. Les herbes aromatiques n'ont pas à pâlir devant les épices exotiques, ni à les jalouser. Et il existe, bien évidemment, de nombreuses herbes aromatiques dans des contrées lointaines, utilisées sur place par les Indigènes, et que nous ne cultivons pas et dont je n'ai pas fait état ici puisqu'il est impossible ou presque de se les procurer.

Certaines plantes, notamment les *Allium* (ail, oignon, poireau, échalote), sont souvent dites « aromates » (et non herbes aromatiques). N'étant ni épice, ni condiment, je les considère par conséquent comme des herbes aromatiques d'autant que leurs feuilles sont largement utilisées dans ce but.

Rien n'est cependant bien clair et d'aucuns seront en désaccord avec mes choix.

Une longue histoire courtement racontée

De quand date l'utilisation de ce monde d'arômes et de saveurs ? Personne ne peut répondre vraiment et celle-ci est, à coup sûr, très ancienne. Si les graines, comme celles de la bourse-à-pasteur, peuvent se retrouver dans des marmites ou des restes alimentaires datant de l'âge de bronze (2000 à 800 avant notre ère), il est facile de comprendre que les feuilles de la même plante, si elles ont été utilisées, n'ont laissé aucune trace. Il est aussi facile de comprendre que bon nombre de ces herbes, poussant spontanément dès l'arrivée du printemps, se sont fait remarquer au cours de la préhistoire aux chasseurs-cueilleurs par leurs effluves odorants, ont été testées, avec très certainement quelques essais ratés, puis finalement, pour certaines, cultivées.

Une histoire ancienne médicale

Comme pour les épices, l'utilisation des herbes aromatiques a d'abord eu une connotation médicale, du moins si on en juge d'après les écrits. Les deux sciences, botanique et médecine, ont été longtemps associées.

Le premier texte connu sur l'intérêt médical des plantes date de 3 000 ans

avant notre ère, écrit ou plutôt gravé par les Sumériens sur une tablette d'argile. Nous y retrouvons, parmi d'autres, le thym.

Les Chinois, grands consommateurs d'épices, s'intéressent très tôt à la phytothérapie et, à peu près à la même époque, est rédigé par l'empereur Chen-Nong un *Traité des herbes médicinales*, le *Pen Ts'ao* (perdu mais connu par les commentaires de médecins au ^v^e siècle) qui inventorie plus de cent plantes à intérêt médical.

En Inde, si la médecine traditionnelle puise ses origines dans l'*Atharvaveda*, recueil datant de 3 000 ans avant notre ère, l'*âyurveda*, considérée comme une médecine populaire, va très vite montrer une certaine fusion entre médecine et cuisine à partir de plantes mais cette utilisation culinaire joue malgré tout sur le registre du remède et non sur le gustatif.

En Égypte, c'est le papyrus d'Ebers, daté, selon les auteurs, entre le ^{xviii}^e et le ^{xv}^e siècle avant notre ère, qui énumère plus de sept-cents recettes médicinales à base de plantes. Dès ces époques anciennes, les parfums vont aussi jouer un grand rôle dans cette utilisation et les Égyptiens, notamment, vont en être de grands amateurs pour cosmétiques, huiles de bain, eaux parfumées, produits de beauté et embaumement.

Arabes, Grecs et Romains vont s'intéresser aux herbes aromatiques comme ils se sont intéressés aux épices. Ils n'ont pas besoin d'aller les chercher fort loin ou de les acheter à des prix exorbitants, la plupart d'entre elles étant indigènes du pourtour méditerranéen. Pour les premiers d'entre eux, citons le célèbre médecin Avicenne (980-1037) et son *Livre des lois médicales*.

Le Moyen Âge va perpétuer cette utilisation médicale. Les moines étaient déjà dépositaires d'un certain savoir « herbal » qui va s'accroître avec la publication du *Capitulaire de Villis*.

Cet acte législatif datant de la fin du ^{viii}^e siècle ou du début du ^{ix}^e, édicté par Charlemagne aux gouverneurs de ses domaines, de l'Allemagne à l'Espagne, dans le but de réformer l'agriculture et l'administration, comprend 120 articles portant sur une kyrielle de sujets. Trois de ces articles nous intéressent principalement car portant sur 94 plantes (73 herbes, 16 arbres fruitiers, 3 plantes textiles et 2 plantes tinctoriales) dont la culture est fortement conseillée, pour ne pas dire ordonnée, dans les jardins royaux et les monastères. Qu'importe que l'on ne soit pas certain de son auteur, l'important est qu'il représente une merveilleuse information sur ce qui se mangeait en France à l'époque, réparti en trois sortes de jardins différents, l'*herbularius* ou jardin des simples, l'*hortus* ou potager et le *viridarium* ou verger. Ne nous méprenons pas, ce n'était pas une révolution, la plupart des plantes étaient déjà citées par Théophraste (371-288) dans ses *Recherches sur les plantes*, par Pline l'Ancien (23-79) dans son *Histoire naturelle*, par Dioscoride (40-90) dans son *Materia Medica*, ou plus tard par les médecins grecs, comme Gallien (131-201), ou romains, comme Palladius (^v^e siècle), pour ne citer qu'eux. N'oublions pas que des jardins monastiques existaient déjà en Occident dès la fin de l'Empire romain (ⁱⁱⁱ^e-^{iv}^e siècle). N'imaginons pas non plus que tous les

jardins monastiques du royaume se sont immédiatement retrouvés avec toutes les plantes citées. Outre la personnalité du jardinier, les moyens financiers de l'abbaye, l'espace dévolu à la plantation, le sol, le climat et les habitudes alimentaires et médicinales variant avec les lieux, le résultat ne fut pas identique partout et c'est heureux. Toujours pour le Moyen Âge, il sera aussi souvent fait état du livre *Physica...* d'Hildegarde de Bingen (1099-1179) qui donne l'utilisation médicale d'environ 300 plantes.

Mais plus que ces simples qui servent de remèdes, c'est surtout l'entrée en cuisine des herbes aromatiques qui nous intéresse ici.

Entrée en cuisine

C'est probablement plus Apicius Marcus Gavius (vers -25 et 37), gastronome romain, qui va surtout laisser trace de leur utilisation dans son livre *De Re Coquinaria*, qu'Archestrate (IV^e siècle avant notre ère), poète sicilien et grand voyageur, avec sa *Gastrologie*. Le second propose une cuisine frugale, proche du naturel, légumes, poissons ou viandes rôtis assaisonnés de sel, d'un filet d'huile d'olive et de quelques herbes aromatiques. Le premier insiste surtout sur les épices, les herbes aromatiques et les condiments. La rue se retrouve ainsi dans les sauces, les gibiers ou les poissons, mais aussi livèche, menthe, pouliot, coriandre et sarriette. Raifort et ortie font aussi partie de la liste. Est également mentionné le sylphium, plante aujourd'hui disparue. Au I^{er} siècle avant notre ère, Columelle, connu pour son traité d'agriculture, cite l'ail, la menthe, la moutarde et le persil comme herbes indispensables en cuisine. Il sera suivi par Pline l'Ancien qui parle de ces « herbes piquantes » du jardin « pour offrir une saveur et un assaisonnement de ce nom à nos viandes ».

Dans le monde arabe, citons le *Livre de cuisine (Kitâb al-Tabîkh)* dû à un prince gastronome, Ibrahîm Ibn al-Mahdi, dans lequel les « substances piquantes », dont l'ache des montagnes et le thym, côtoient les « aromatiques » qui ne sont quasiment que des épices.

Les livres de cuisine du Moyen Âge indiquent l'utilisation abondante des herbes aromatiques et non seulement des épices, très à la mode, jouant sur les vertus antiseptiques des unes et l'aide à la digestion des autres. Le *Mesnagier de Paris* (1300) donne la liste de pas moins de quinze herbes aromatiques, partie prenante de ses recettes. Il faut néanmoins remarquer qu'aussi bien dans l'Antiquité qu'au Moyen Âge, que la frontière est parfois floue entre plantes potagères qui peuvent être aromatiques et herbes aromatiques dites aussi « condiments ». À la Renaissance, l'intérêt des herbes aromatiques appelées « menues herbes » par Olivier de Serres, dans son *Théâtre d'Agriculture et mesnage des champs*, paru en 1600, qui en cite une trentaine, ne se dément pas, les épices perdant un peu de leur superbe. Même intérêt de la part de d'Estienne (1564), de Lancelot de Casteau (1604) ou de Pierre de La Varenne (1650).

Une certaine désaffection

Au fil des siècles, certaines herbes aromatiques vont « disparaître » momentanément des tables pour y revenir ensuite par le Nord ou par le Sud, parce qu'appréciées dans ces autres contrées. Les voyages aidant, des herbes exotiques vont suivre les voies des épices. Parvenues jusqu'à nos contrées, certaines d'entre elles seront adoptées et cultivées. Toujours est-il que l'utilisation parfois trop violente des épices va s'accompagner, dans un premier temps, d'un regain d'intérêt pour les herbes locales avec parfois un basculement similaire dans l'excès, comme avec la violette par exemple, qui, à son tour, provoquera un recul de leur utilisation. Alexandre Dumas, dans son *Grand Dictionnaire de cuisine*, en 1873, estime que vingt-huit herbes seulement sont en usage en cuisine en France au XIX^e siècle. Et cette désaffection n'est pas limitée à notre pays puisque, à la même époque, quatorze espèces seulement sont recensées en Italie et seize en Angleterre. Cette régression de l'utilisation des herbes aromatiques, comme celle des épices, semblerait inversement liée à celle du sucre, de canne d'abord, puis de betterave, qui devient accessible à toutes les bourses. La force brutale du sucre détruit la capacité d'apprécier les différences de goût entre certains saveurs proches, éliminant de facto certaines plantes. Sucre également difficilement compatible avec le côté aigrelet, amer et vif de certaines herbes aromatiques. Rappelons sans cesse que le citadin ne vit pas comme l'homme de la campagne, ce qui est vrai pour le premier ne l'est pas forcément pour le second.

Ajoutons, au XX^e siècle, la disparition lente du petit épicier et le développement des grandes surfaces et l'on comprendra que seuls quelques produits standard vont rester sur les étals au détriment de la variété. Ajoutons encore l'urbanisation grandissante et le recul des jardins et, s'il est inconcevable aujourd'hui de cuisiner sans quelques fines herbes à portée de la casserole, on se contente des grands classiques, thym, laurier, romarin, persil, ciboulette, des herbes séchées achetées en sachets ou en petits pots, ou pour certaines, surgelées.

Le retour

Il est certain qu'à l'aube du XXI^e siècle, la tendance s'inverse. Un retour à la nature se fait sentir, puissant. La vogue du jardinage reprend ses droits dans les maisons secondaires pour ceux qui en ont, sur les balcons pour les autres. À côté des grands classiques déjà cités, d'autres herbes aromatiques des champs, des bois, apparaissent au détour d'une recette nouvelle et beaucoup s'y intéressent. Des sorties en groupe, initiatives, pour la reconnaissance des plantes comestibles s'organisent pour les citadins béotiens. Les marchés locaux offrent de plus en plus de ces plantes « des bords des chemins ». Les boutiques asiatiques, africaines ou maghrébines apportent leur lot d'herbes nécessaires pour les recettes typiques de leurs contrées. Les livres de jardinage et d'utilisation de ces herbes se multiplient. Les grands cuisiniers font de plus en plus preuve d'imagination aromatique. Tout concourt à un renouveau

passionnant, gustatif notamment. La vogue des voyages qui ne se terminent pas tous dans un hôtel-restaurant quatre étoiles permet à beaucoup d'entre nous de pénétrer au cœur des campagnes « exotiques », de découvrir des plats locaux à base d'herbes aromatiques dont l'on ne soupçonne même pas l'existence. Tel est le fameux couscous *hammama* que l'on déguste à Blida en Algérie, fusion des savoirs anciens berbères et andalous. Inutile de chercher à connaître la liste des quarante à soixante-dix herbes aromatiques qui contribuent à la saveur de ce plat, à l'instar du mélange d'épices ras-el-hanout, chaque famille ayant sa recette. Menthe, sauge, thym sont présents et surtout la fameuse lavande sauvage qui donne à ce plat sa saveur et sa couleur.

Aujourd'hui, du jardin à la cuisine

Fraîches...

Quand on a le choix, les formes fraîches et crues sont souvent généralement préférables. Cela nécessite soit un jardin, soit une culture en pot sur le balcon, soit un achat extérieur, marché ou autre, toutes, cependant, tributaires de la saison. Pas de soucis de conservation si elles sont cueillies à la demande et si, tel le romarin, on en trouve toute l'année. Si vous récoltez vous-même vos plantes, n'oubliez pas de réfléchir à deux fois avant une récolte près d'un champ arrosé de pesticides. Beaucoup d'herbes aromatiques ne sont pas disponibles toute l'année. Il faut donc considérer leur utilisation en tant que plantes séchées, soit à l'achat, soit le faire soi-même. Quoi qu'il en soit, il faut laver les herbes et les sécher soigneusement dans un torchon (cela est aussi valable pour le bouquet d'herbes acheté au marché dont l'utilisation va être échelonnée pendant quelques jours, et qui évitera de le remouiller avant consommation).

Les qualités culinaires des herbes aromatiques provenant des huiles essentielles qu'elles contiennent, il est primordial de les prélever et de les conserver dans des conditions qui les préservent. Pour les herbes au meilleur de leur forme en été, il suffit de couper les feuilles, éventuellement de les blanchir très rapidement puis de les placer dans des sacs à congélation. Elles peuvent aussi être congelées directement dans des glaçons si l'on doit les utiliser pour certaines boissons, potages ou ragoûts, ou ciselées dans des pots, et que l'on grattera à la demande. Elles peuvent être mises simplement au réfrigérateur dans un torchon sec placé lui-même dans un sac plastique pour une conservation d'une semaine, voire un peu plus longtemps.

... ou sèches ?

Pour les plantes qui perdent leurs feuilles ou qui ne supportent pas la congélation, il faut les faire sécher. Pour cela, il est nécessaire de les récolter par temps sec après évaporation de la rosée matinale, de les lier en bouquet et de les mettre à sécher la tête en bas dans un endroit sec et frais, ou à plat sur un torchon, puis de les ranger dans des récipients fermés et les conserver à l'abri de la lumière. Attention aux possibles moisissures. Certaines herbes comme le thym gagnent en arôme en séchant. Les racines se conservent généralement à l'automne et se conservent bien dans le sable. Si vous achetez les herbes séchées, faites-le par petites quantités. Un an est le temps maximum dans un récipient fermé, cinq mois dans un récipient qui a été ouvert. Avant de les utiliser, les rouler dans vos paumes, pour profiter pleinement de leur parfum, ou les faire tremper dix minutes à une heure dans un liquide tiède en rapport avec le plat (eau, bouillon, lait, jus de citron, huile).

Quelques rappels

Laissons de côté les *herbes potagères* qui sont souvent considérées comme des légumes et rappelons que les *bouquets d'herbes* ou *bouquets garnis* (qui peuvent être frais ou secs) sont des combinaisons d'herbes aromatiques, souvent attachées ensemble, utilisés dans les soupes, les bouillons ou les ragoûts.

Rappelons que les *fines herbes* sont servies en même temps que le plat qu'elles parfument. Finement hachées au dernier moment, elles sont saupoudrées sur les mets. Dans un plat froid où elles jouent un rôle important, il est nécessaire de les incorporer plusieurs heures à l'avance.

Se méfier des quantités et toujours utiliser les herbes avec discrétion et discernement. Il est plus facile d'ajouter un assaisonnement que de le retirer. Le but de la présence d'une herbe aromatique est de souligner ou de relever la saveur d'un mets, non de la masquer ou de l'anéantir.

Éviter d'utiliser un grand nombre d'herbes aromatiques différentes dans un même plat. Certaines d'entre elles se contredisent et ne pas servir plus de deux plats fortement aromatisés au cours d'un même repas.

Le doublement ou le triplement des proportions d'une recette n'implique pas celui des herbes aromatiques. Se contenter respectivement d'une fois et demie ou de deux fois la quantité donnée.

Le choix

Mis à part les grands classiques dont tout un chacun connaît l'utilisation, une question se pose souvent : « Quelle herbe aromatique pour quel plat ? » Cela est bien sûr une affaire de goût, de jugement... d'expérience. Accord et désaccord tiennent aussi à la civilisation, à la culture et à l'éducation culinaire. La première dégustation d'un pain pita au Liban, rempli de feuilles de menthe, peut surprendre celui ou celle qui n'a jamais mangé les feuilles entières et, hélas, ce qui s'appelle « taboulé » en vente dans nos cafétérias ou en boîtes dans nos supermarchés n'a de taboulé que le nom mais pas le goût – affaire de civilisation...

Il est intéressant de connaître les herbes en fonction de leurs propriétés organoleptiques (couleur, odeur, arôme et saveur). Certaines sont ainsi caractérisées par leur odeur anisée (aneth, fenouil, estragon, certains basilics orientaux, cerfeuil), d'autres, comme les menthes ou le romarin, procurent une sensation de fraîcheur ; angélique et persil ont une odeur terpénique (de résine), origan, sarriette et thym sont associés à l'odeur douce et écœurante du phénol ; d'autres enfin, comme le basilic doux, ont une note florale. Restent ail, ciboulette, échalote et oignon, caractérisés par leur odeur et leur saveur alliées. Attention à certaines herbes aromatiques très fortes comme les menthes, la sauge ou l'absinthe qu'il faut introduire avec parcimonie dans certains plats (mais peuvent être franchement présentes dans d'autres comme la menthe dans le taboulé libanais déjà cité).

La plupart des herbes aromatiques doivent être introduites en fin de cuisson, d'autres au contraire, comme le thym, le romarin, la sauge, pour ne citer qu'eux, développent leur arôme au cours de la cuisson. Le basilic enfin ne sera mis qu'après la cuisson évitant ainsi une amertume trop forte.

Les huiles essentielles

Comme pour les épices, les huiles essentielles d'herbes aromatiques envahissent les étals... des pharmacies ou sont proposées sur de nombreux sites internet. Rappelons que les huiles essentielles, qui ne sont pas huileuses, contrairement à ce que leur dénomination pourrait faire croire, sont composées de molécules aromatiques volatiles responsables de l'odeur caractéristique de chaque plante. Leurs propriétés médicinales sont incontestables mais leur utilisation en cuisine, de plus en plus souvent prônée, reste tout de même un tant soit peu discutable, un peu comme l'utilisation de certains produits pour faire des confitures en deux minutes trente. Ce qui ne veut pas dire qu'il faut les rejeter dans leur totalité. Si vous êtes adeptes des huiles essentielles, attention à la surconsommation (il est tellement facile d'en mettre « trop ») et attention à leur consommation par les femmes enceintes ou les enfants. Médecine et cuisine sont en plein accord sur ce sujet.

Huiles et vinaigres aromatisés

Au cours de nos pérégrinations aromatiques, certains vinaigres et certaines huiles parfumés par les herbes aromatiques décrites seront cités, sans précision particulière. En effet, quelle que soit l'herbe utilisée, la méthode reste la même. D'une manière générale, huiles et vinaigres gagnent à être préparés avec des herbes aromatiques. Ils permettent ensuite, utilisés directement dans des salades ou des plats, de remplacer l'herbe manquante en telle ou telle période.

Historiquement, le vinaigre a été considéré comme bénéfique médicalement et ce, de longue date. Galien informe « qu'il mange les pierres ». Il est considéré comme désinfectant. Rappelons-nous le *vinaigre des quatre voleurs*, célèbre en 1630 lors de l'épidémie de peste à Toulouse (voir le *Grand traité des épices*, p. 219). Sa notoriété perdure et, au XVIII^e siècle, il est alors associé à la thériaque et guérit une kyrielle de maux. On lui reconnaît de nos jours toujours quelques vertus désinfectantes, mais aussi stimulantes et digestives. On sait aujourd'hui que le vinaigre, de cidre notamment, influe sur les radicaux libres et le vieillissement cutané.

L'utilisation de l'huile d'olive est également ancienne, on peut remonter à 5 000 ans avant notre ère, mais pendant longtemps limitée aux parfums, à l'éclairage ou aux rituels. Très vite cependant, dès l'époque romaine, elle entre dans la cuisine où elle est d'ailleurs la seule huile utilisée. Un jour, on eut l'idée de l'aromatiser avec des plantes, merveilleuse initiative.

Quelques règles à retenir

Pour le vinaigre, utiliser du vinaigre de cidre ou de vin et de bonne qualité. Pour l'huile, celle d'olive est incontestablement la meilleure. On peut faire macérer toute herbe aromatique à froid mais il est souvent préférable de faire chauffer huile ou vinaigre avant d'y ajouter les herbes mais surtout sans jamais faire bouillir. Ils seront bien plus riches en parfums. La quasi-totalité des herbes est valable mais les résultats sont meilleurs avec les herbes fraîches, les sèches donnant souvent un goût de foin.

L'ail, qui parfois dénature le goût, est souvent à éviter (bien que plus utilisé dans l'huile que dans le vinaigre). Si vous mettez plusieurs herbes, n'oubliez pas que les herbes corsées tuent la saveur des douces. Vous pouvez les hacher ou au contraire les laisser entières.

Éviter de préparer une trop grande quantité à la fois d'une huile, surtout, ou d'un vinaigre typé que vous consommerez sur un temps trop long. Il est conseillé de filtrer l'huile ou le vinaigre au bout d'un ou de deux mois de macération, les herbes fraîches pouvant apporter une certaine âcreté non désirée, et de conserver l'huile au frais.

Lavez toujours vos herbes et séchez-les soigneusement avant de les mettre à macérer.

Conclusion

Dans les pages qui vont suivre, vous trouverez les herbes aromatiques classiques mais aussi bien d'autres qui ne sont pas en vente sur les étals mais qu'il faudra aller chercher, et reconnaître, dans les talus, les bois ou sur le bord des chemins. Quelques-uns d'entre vous, déjà « au parfum », regretteront l'absence de certaines plantes mais, la place manquant, j'ai dû faire un choix sévère.

Certaines herbes aromatiques, appelées « mauvaises herbes », sont extraordinaires et méritent vraiment de figurer dans nos sauces, nos salades ou nos desserts. Quelques grands chefs ne s'y sont pas trompé qui cultivent eux-mêmes leurs jardins de simples ou parcourent la campagne à la recherche des sauvages aromatiques pour le plaisir de nos palais et aussi souvent de nos yeux car les fleurs des herbes aromatiques, à la différence de nombreuses épices, apportent formes et couleurs à un mets et en font un véritable tableau.



Aubépine

Artemisia absinthium



Artemisia genipi

Artemisia vulgaris

Absinthe

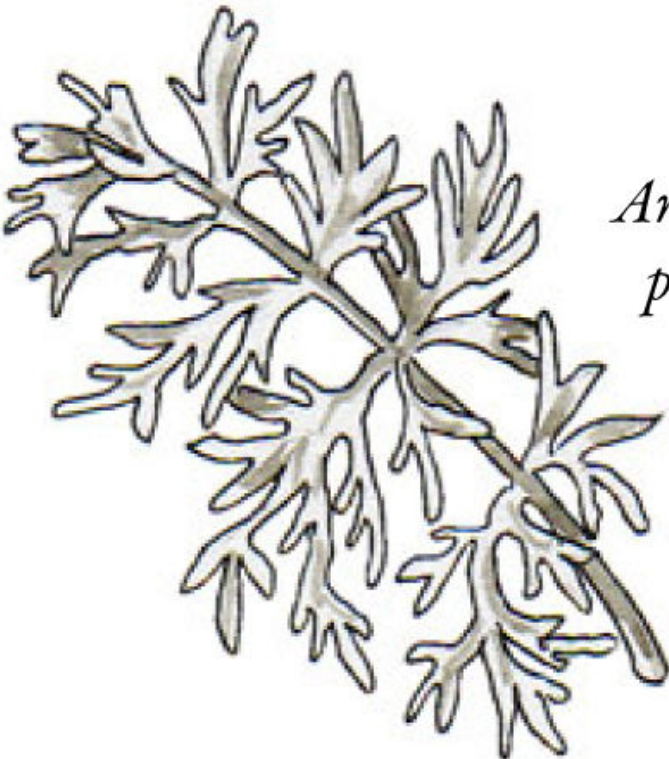
☞ *Artemisia absinthium*

☞ Astéracées

Grande absinthe, absin, aluyne, aluine, alvine, aloïne, armoise amère ou suisse, herbe sainte ou aux vers, encens (Marseille), aousser (Gascogne). Les termes *armoise* et *armoine* sont attribués également à d'autres espèces (voir ci-après).

La plante est dédiée à Artemis, déesse grecque de la chasse, sauvage et insoumise. Son nom d'espèce *absinthium* vient du grec *apsinthion* qui signifie « privé de douceur » (donc non buvable), binôme nominal inquiétant. Artemis est heureusement aussi protectrice de la femme.

Le genre *Artemisia* comporte plus de 600 espèces. Quelques-unes sont connues sous d'autres noms vernaculaires, comme l'estragon, et seront présentées plus loin. D'autres sont utilisées comme aromatiques, surtout en liquoristerie. D'autres, enfin, apparaissent uniquement en cosmétique et en médecine.



*Artemisia
pontica*

Description

Plante herbacée vivace pouvant atteindre 1 m de hauteur. Racine ligneuse, pivotante. Tiges vert argenté, cannelées, duveteuses, remplies d'une moelle blanche. Feuilles opposées à la base, alternes gris verdâtre à leur face supérieure, blanches et duveteuses à la face inférieure, de trois formes : grandes feuilles basilaires longuement pétiolées, molles, profondément divisées, feuilles centrales plus courtement pétiolées et moins divisées, feuilles terminales simples et sessiles. Les feuilles possèdent des glandes sécrétrices dans lesquelles s'accumule l'essence. Fleurs jaunes, tubulaires, réunies en capitules globuleux assez petits, eux-mêmes réunis en grappes terminales (panicules) apparaissant de juillet à septembre. Rhizomes importants. Fruits secs (akènes) très amers.

Elle est cultivée mais se rencontre à l'état subspontané dans les zones tempérées d'Europe, d'Asie centrale et occidentale, d'Afrique du Nord. Elle a été introduite en Amérique du Nord et en Nouvelle-Zélande. Résiste au froid mais préfère le plein soleil de terrains arides, incultes.

Ne pas la planter près de l'aneth ou de la coriandre car elle altère leur saveur.

Histoire

On la dit originaire du centre de l'Europe et la plante mentionnée plusieurs fois dans la Bible ne correspond pas à *A. absinthium*. Des cinq espèces d'*Artemisia* qui se rencontrent en Palestine, *A. herba-alba*, ou absinthe blanche, semble correspondre à celle citée comme symbole de ce qui est mauvais, au même titre que la ciguë. Selon une légende, l'absinthe naquit dans la trace laissée par le serpent fuyant le jardin d'Eden, mais le rôle médical de l'absinthe est connu depuis des millénaires en Chine où les autochtones combattaient la malaria grâce à des extraits de *A. annua*. En tant que remède, l'absinthe est nommée en Égypte, sous le nom de sam, dans le papyrus d'Eber notamment (environ 1600 avant notre ère) mais il peut s'agir d'une autre espèce.

Sous le nom d'*absinthium*, les Grecs désignaient différentes sortes d'armoïse dont *A. absinthium*. Il était recommandé d'enduire de miel le bord du récipient dans lequel on devait l'absorber pour en masquer l'amertume. Dioscoride en cite trois espèces, l'Alvine ou Absinse, l'Alvine pontique et l'Alvine marine.

Pline parle et décrit deux espèces seulement, la *santonique* et la *pontique*. Tous s'accordent pour donner plus de crédit à la pontique, moins amère et meilleure au goût. Les Romains récompensaient les vainqueurs de courses de chars par une décoction de feuilles d'absinthe dans de l'eau, afin de leur rappeler l'amertume de la gloire. Les Arabes, utilisateurs de l'absinthe pour purifier leur eau de boisson, l'ont, consignait les données grecques en matière de distillation, réintroduite au Moyen Âge en Europe, via l'Espagne, et ce sont les colons français qui, hors de France, la feront connaître dans le monde entier.

Parties utilisées

Feuilles essentiellement récoltées en été, fleurs et racines mises à sécher dans une pièce sombre ou au four à 35°C environ. On extrait de l'huile essentielle des feuilles, de couleur jaune ou parfois verte, à odeur identique à celle de la plante et à saveur sans amertume. On utilise de la poudre, de l'extrait, de la teinture et de l'essence.

Médecine

Comme la grande majorité des plantes aromatiques qui seront présentées ici, l'absinthe fut d'abord connue médicalement mais son utilisation en cuisine interviendra rapidement, bien que modérément en raison de sa grande amertume.

L'absinthe est nantie de nombreuses propriétés thérapeutiques dès son apparition dans le papyrus d'Ebers. Pline propose une infusion dans de l'eau salée, voire de l'eau de mer, utilisée de longue date comme purgatif (l'absinthe est-elle vraiment nécessaire ?). En tout état de cause, elle intéresse toute la sphère digestive. Pour Pythagore, elle favorise l'accouchement, pour Dioscoride, elle est indiquée contre la jaunisse, comme chez Hippocrate, et Galien l'emploie contre la malaria comme le faisaient et le font encore les Chinois. Deux siècles avant notre ère, ceux-ci utilisaient le *qing hao su* (qui sera appelé chez les Occidentaux, l'artémisinine), tisane tirée d'*A. annua*. Elle est, de plus, emménagogue et cholagogue. Son utilisation comme vermifuge lui vaudra son nom vernaculaire anglais de *wormwood* (« bois à vers »).

On la retrouve aussi de nos jours contre le mal de mer (ce que proposait déjà l'école de Salerne), en cas de menstruations irrégulières et, en externe, comme pommade antiseptique ou calmante (piqûres d'insectes). L'essence d'absinthe est utilisée comme anti-inflammatoire. Tonique, elle stimule les fonctions digestives. Quant à la médecine chinoise traditionnelle, elle utilise plusieurs espèces d'armoise sous forme de bâtonnets, de cônes ou de boulettes incandescentes, appelés *moxas*, pour combattre choléra ou crises d'asthme.

• **Attention.** L'absinthe est déconseillée aux personnes nerveuses, aux femmes enceintes et à celles qui allaitent. À forte dose, elle provoque vertiges et délire. L'huile d'absinthe pure est un poison violent.

Cuisine

Très forte odeur aromatique. Saveur boisée, très amère, aromatique et pénétrante.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les feuilles d'absinthe servaient à aromatiser les viandes grasses et les sauces, ce que l'on retrouve de nos jours essentiellement chez les Anglo-Saxons.

La liqueur d'absinthe (voir ci-après), étant de nouveau autorisée, entre tout naturellement dans l'élaboration de recettes nouvelles pour flamber coquelets

ou oies. Elle intervient dans des compositions de sauces aigres-douces. Elle parfume les desserts, glaces ou crèmes brûlées.

Au Maroc, les feuilles d'absinthe (appelée *chiba*) servent à parfumer le thé (essentiellement en hiver, en remplacement de la menthe mais sans les laisser infuser trop longtemps en raison de l'amertume) ou certaines boissons sucrées comme le jus de pastèque. La *chiba* est considérée comme revigorante.

La liqueur d'absinthe mais aussi la plante entrent dans de nombreuses recettes comme celles d'un chocolat noir ganache, d'un chocolat blanc, de biscuits ou de charcuteries (saucisses).

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Pline parle du vin d'absinthe (c'est sous ce nom de « vin d'absinthe » qu'il est apparu pour la première fois en français vers 1190) et les Grecs anciens consommaient un vin aux extraits d'absinthe, *absinthites oinos*. Un vin d'absinthe miellé auquel on mélange anis et hysope est courant au Moyen Âge. Diderot, dans son *Encyclopédie*, en donne deux recettes. En Allemagne, l'absinthe se nomme *Wermut* et sera à la base de la fabrication d'un vin apéritif, lui-même à l'origine du vermouth italien. Le ratafia catalan, liqueur de noix vertes, intègre fleurs et feuilles d'absinthe dans sa composition. Elle entre également dans la composition d'eaux minérales toniques.

Au XVI^e siècle, la plante était un antidote contre l'ivresse. « L'absinthe purge la colère qu'il trouve en l'estomac et au ventre... il engarde d'enivrer, estant prins devant toutes viandes », écrit Leonard Fuchs dans son ouvrage *L'art de guérir* paru en 1554.

À la fin du XVIII^e siècle, « apparaît » en Suisse, pour des raisons médicales (contre l'épilepsie, la goutte, les calculs rénaux et les vers), la liqueur d'absinthe surnommée « fée verte » en raison de sa couleur si particulière, qui va peut-être inspirer quelques poètes ou artistes peintres mais surtout faire des ravages chez les ouvriers (ce qu'Émile Zola narre dans *l'Assommoir*) avec notamment de sérieux désordres neurologiques dus, comme cela a été prouvé récemment, non pas à la présence de thuyone seule mais aux interactions avec d'autres substances provenant du fenouil, de l'hysope et de l'anis, liées de surcroît au degré d'alcool.

La distillation de la « fée verte » sera interdite, en France, en 1915, puis autorisée à nouveau en 2002 sous le nom de « spiritueux aromatisé à la plante d'absinthe » (avec un plus faible degré de thuyone notamment... ce qui était déjà le cas pour les absinthes de qualité d'avant la prohibition). Son regain d'intérêt est nettement lié à l'imaginaire qui l'accompagne et au rituel de sa préparation avec cuillère spéciale, sucre et fontaine. À l'origine, elle n'est composée que de quatre espèces végétales (grande absinthe, mélisse citronnée, hysope fleurie et fenouil), associées à de l'alcool de raisin. L'angélique interviendra ensuite dans sa composition, tout comme l'anis étoilé, voire le calamus, la mélisse, la coriandre, la véronique, la marjolaine ou la menthe poivrée. La véritable absinthe a un goût d'herbes et de fleurs, légèrement anisé et agréablement amère. L'absinthe verte est vert pâle à

transparent, se troublant lentement à l'eau mais la « bleue » et la « blanche » très claires sont encore populaires en Suisse. La *Serpis* ou absinthe rouge d'Espagne n'est qu'une curiosité régionale.

Récemment, une liqueur de chocolat aux plantes d'absinthe a fait son apparition ainsi qu'une célèbre bière de garde.

Divers

Accrochée aux portes des maisons, elle était censée éloigner les mauvais esprits. Mélangée à l'encre, elle empêchait les souris de manger le papier à lettre. L'absinthe par son odeur forte fait un parfait insecticide, notamment contre les pucerons et les mites, avec l'avantage de ne pas imprégner les vêtements de son odeur. Installée au pied d'arbres fruitiers, elle les protège de la rouille.

Autres espèces consommées

Artemisia abrotanum

Aurone, aurone mâle, citronnelle ou des jardins, armoise aurone, abrotone, citronnelle, garde-robe, arquebuse, ivrogne.

Ne pas confondre avec l'aurone femelle (*Santolina chamæcyparissus*), appelée aussi citronnelle, ni avec la vraie citronnelle ou *Cymbopogon citratus*.

- Description

Plante herbacée en touffe buissonnante érigée, vivace, pouvant atteindre 1,20 m de hauteur. Rhizome traçant et ligneux. Tiges glabres souvent rouges. Feuilles alternes, caduques ou semi-persistantes selon le climat, entières ou très finement divisées en lanières vert bleuté, glabres sur le dessus et velues en dessous. Fleurs jaune pâle, ternes, tubulaires, réunies en petits capitules globuleux, eux-mêmes réunis en panicules denses et feuillées, inclinées, apparaissant au mois d'août mais rarement pour les plantes d'Europe centrale, tout comme, par conséquent, les fructifications.

- Histoire et médecine

Originaire du Bassin méditerranéen oriental, elle est maintenant naturalisée dans toutes les régions tempérées ainsi qu'en Afrique. Les Grecs plaçaient sous le même nom d'*Habrotonon* l'aurone mâle ou *Artemisia abrotanum* et l'aurone femelle ou *Santolina chamæcyparissus*. Selon Dioscoride, c'est la graine qu'il faut utiliser. L'aurone apparaît réellement en Europe centrale au ix^e siècle, recommandée notamment dans le *Capitulaire de Villis*. Pourtant, les révérends pères de l'abbaye de Saint-Chef, en Isère, préparaient déjà, à partir de cette plante, une « eau d'arquebuse » aux nombreuses propriétés hygiéniques reconnues. C'est surtout comme vermifuge qu'elle fut et est encore utilisée. Son nom d'*arquebuse* lui viendra de ses propriétés à soigner les brûlures dues à la poudre. Son amertume et sa saveur aromatique ouvrent l'appétit et favorisent la digestion. Comme toutes les armoises, elle favorise la

menstruation. Elle ne doit pas être consommée pendant la grossesse.

- Parties utilisées

Parties aériennes fraîches ou séchées.

- Cuisine

Feuilles fraîches à odeur citronnée d'absinthe et, subtile, de camphre. Légère amertume.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** On les utilise en quantité modérée, en raison de leur saveur très forte, pour parfumer des salades, des plats en sauce, des viandes rôties et des poissons. On peut frotter un poulet avec des feuilles d'aurone avant cuisson. Par son odeur citronnée, elle sert également à parfumer les gâteaux.

On la retrouve dans des vinaigres aromatisés.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Jadis, on s'en servait pour parfumer certaines bières.

La « liqueur d'arquebuse », dite aussi « eau d'arquebuse », macération de feuilles et/ou de racines dans de l'alcool de fruit et un peu de sucre, est digestive. Elle faisait partie de l'arsenal des médecins militaires du XVI^e siècle pour soulager ou guérir les blessures. Une liqueur arquebuse, macération de trente-trois plantes différentes, est en vente aujourd'hui, sans rapport avec l'original.

- Divers

Elle fut utilisée comme filtre d'amour.

Séchée, placée dans une armoire, elle protège des mites (d'où son nom de « garde-robe »). En bouquets accrochés au mur, ou frottée sur la peau, elle éloigne mouches et moustiques.

Elle participe aux pots-pourris.

Vin doux d'aurone

feuilles d'aurone

250 g de sucre par litre d'eau de vie

- Cueillir les feuilles au matin et en remplir, sans tasser, un pot en grès. Remplir le pot avec de l'eau de vie.
- Boucher parfaitement et laisser macérer 10 jours au soleil.
- Filtrer le mélange et ajouter une même quantité de sirop à raison de 250 g par litre d'eau de vie.

Artemisia genipi

Genépi, génépi, génépi noir.

Petite espèce d'*Artemisia*, en partie protégée, rencontrée dans les régions montagneuses de France et d'Italie (Val d'Aoste). Elle pousse sur les moraines des glaciers.

Elle sert à la fabrication de la liqueur appelée *génépi*, de couleur verte. En infusion, elle soigne les troubles de l'appareil respiratoire.

Elle ne contient pas de thuyone.

Artemisia indica

Armoise indienne.

Certains la considèrent comme une sous-espèce d'*A. vulgaris*.

Originaire du sud de l'Asie, elle est surtout cultivée dans les jardins. Elle peut atteindre 1,20 m de hauteur et fleurit d'août à octobre.

Feuilles et fleurs sont considérées comme possédant des propriétés antiseptiques, antispasmodiques, emménagogues, expectorantes et stomachiques.

Le jus tiré de la plante est utilisé au Népal pour traiter des problèmes de la sphère intestinale. Une infusion excite l'appétit. En externe, une application des feuilles aide à la cicatrisation. La racine est réputée pour ses propriétés antiseptiques.

Quelques réactions allergiques de contact, rares, ont pu être observées.

Les jeunes feuilles cuites accompagnent un plat d'orge. Mixées et mélangées à du riz, elles lui donnent une saveur particulière et le colorent en vert.

Artemisia pontica

Absinthe du Pont, pontique ou romaine, petite absinthe.

Déjà signalée par Pline, la petite absinthe ou absinthe romaine, originaire d'Europe et cultivée en France et dans les pays occidentaux ainsi qu'en Amérique du Nord, se différencie de la grande absinthe par sa taille plus petite (60 cm), ses feuilles petites et très finement divisées, grises, cotonneuses seulement à leur face inférieure, et ses fleurs jaune grisâtre relativement insignifiantes.

Odeur et saveur sont moindres et son utilisation est limitée aux macérats à distiller ; elle consiste pour beaucoup dans la coloration de la « fée verte » et se retrouve dans le vermouth.

Artemisia vulgaris

Artémise, armoise citronnelle, commune ou vulgaire, herbe aux cent goûts ou de feu, herbe, couronne ou ceinture-de-Saint-Jean, remise, tabac-de-Saint-Pierre, ponéma.

L'espèce est très polymorphe et plusieurs sousespèces et variétés sont reconnues.

- Description

Plante vivace, herbacée, très commune. Tiges blanchâtres à rougeâtres, droites, cannelées, légèrement poilues, pouvant atteindre plus de 1,50 m de hauteur. Racines ligneuses rampantes. Feuilles alternes, profondément découpées, vert sombre et glabres sur le dessus, vert blanchâtre et cotonneuses dessous (différence avec l'absinthe), à limbe légèrement enroulé sur les bords. Feuilles basales à pétiole court. Fleurs jaunâtres à brun rougeâtre groupées en capitules, eux-mêmes groupés en panicules longues et étroites à l'extrémité des rameaux. Fleurs des bords de la panicule, femelles, fleurs du centre, bisexuées. Floraison de juillet à septembre. On la trouve sur le bord des chemins et dans les décombres, en terrain sec bien ensoleillé. Elle résiste au froid.

Ne pas la confondre avec *A. campestris*, armoise champêtre ou armoise rouge, sans odeur et sans intérêt culinaire.

- Histoire et médecine

Originaire probablement d'Asie, elle s'étend maintenant dans toute l'Europe, l'Afrique du Nord et les deux Amériques. Elle était déjà utilisée en Chine vers 2000 ans avant notre ère. De nos jours, les tiges séchées servent encore en moxibustion, une alternative à l'acupuncture. Les Romains en plaçaient dans leurs sandales lors de longs trajets. Elle était réputée de longue date comme plante abortive. L'infusion est utilisée mensuellement pour les femmes ou lors de la ménopause. Des ceintures d'armoise placées autour des reins soulageaient les douleurs à condition de la jeter ensuite dans les feux de la Saint-Jean. En Scandinavie et dans les pays anglo-saxons, elle faisait partie des neuf herbes sacrées censées combattre les neuf causes possibles des maladies. Comme sa cousine l'absinthe, elle est tonique, fébrifuge, emménagogue et vermifuge. L'amertume de la plante a conduit à son utilisation par les nourrices pour le sevrage des bébés nourris au sein.

Comme *A. absinthium*, elle peut être toxique. Son pollen est allergisant.

- Parties utilisées

Jeunes pousses fraîches (avec les fleurs en bouton, moins amères que les fleurs épanouies), fleurs, feuilles.

- Cuisine

Odeur faiblement épicée. Saveur des feuilles et des tiges à la fois amère et sucrée rappelant l'artichaut. Celle de la racine est douce.

Elle était employée en Chine depuis plus de 2 000 ans comme herbe aromatique. Une décoction servait autrefois à attendrir les volailles. Aujourd'hui, elle parfume les viandes grasses, notamment les oies, le mouton, le porc, le gibier. On l'ajoute à des marinades ou des sauces. Mises en début de cuisson puis retirées au moment de servir, les jeunes pousses servent à aromatiser le riz. Au Japon, les jeunes feuilles cuites à l'eau sont mélangées à du soja et des graines de sésame. Les feuilles ciselées ou les jeunes pousses tendres peuvent être ajoutées, crues, aux salades. En Allemagne, le saindoux est parfumé à l'armoise. On la retrouve dans des desserts. L'infusion aqueuse d'une plante récente est rougeâtre.

Certaines bières l'utilisent en arôme. Comme l'absinthe, elle peut servir à faire des apéritifs et se retrouve aussi dans le vermouth.

Artemisia umbelliformis

Genépi, génépi, génépi blanc ou jaune.

Petite espèce d'*Artemisia* pouvant atteindre 20 cm de haut, à tiges velues et soyeuses. Feuilles de la base blanches et en rosette, feuilles du sommet à pétiole élargi, à limbe court et division étroite. Capitules de fleurs jaunâtres (10 à 20) poilues à la partie supérieure, apparaissant de juillet à septembre. Protégée, sa cueillette est soit très limitée, soit interdite.

Contrairement à *A. genipi* et comme *A. absinthium*, cette espèce contient de la thuyone. Elle est utilisée en liquoristerie.

Coquilles Saint-Jacques en marinade

16 noix de Saint-Jacques
2 gousses d'ail
1 bouquet de coriandre
2 brins d'absinthe
1 citron vert
1 pointe de piment de Cayenne
10 cl d'huile d'olive
roquette

- Mélanger les gousses d'ail écrasées, la coriandre ciselée (en garder quelques feuilles pour la décoration), les feuilles d'aurone et le piment dans le jus de citron et l'huile.
- Arroser les noix de Saint-Jacques coupées en deux ou trois diamétralement. Bien mélanger.
- Réserver 2 h.
- Servir sur un lit de roquette.

*Artemisia
indica*



Acacia

🌿 *Robinia pseudoacacia*

🌿 Fabacées



Acacia, acacia blanc, faux acacia, robinier pseudo-acacia ou faux-acacia, carouge.

Robinier vient de son inventeur, le botaniste Jean Robin. Une erreur ancienne l'a fait confondre avec l'acacia africain.

Description

Arbre épineux pouvant atteindre 30 m de haut. Tiges rougeâtres. Feuilles imparipennées (nombre impair de folioles), alternes, caduques, vert glauque en dessous, folioles en ovale arrondi. Stipules des feuilles transformées en épines. Fleurs blanches, odorantes, en grappes pendantes, calice en forme de cloche. Fruits en gousses brunes aplaties à plusieurs graines.

Il existe maintenant des variétés à fleurs roses, à fleurs jaunes et une autre à

bois tortueux.

Histoire et médecine

Originaire d'Amérique du Nord, il fut introduit en France au XVII^e siècle par le botaniste du roi Henri IV et s'est naturalisé dans le monde tempéré où il est devenu une espèce invasive. Il a été utilisé pour repeupler les forêts françaises.

On lit souvent que la couronne d'épines du Christ était faite d'acacia, il s'agit d'un vrai *Acacia* et non du robinier qui ne pousse pas en Terre Sainte. Toute mention de cet arbre dans la mythologie égyptienne ou indienne est hors de propos.

Son utilisation en médecine est assez réduite. Les fleurs intéressent surtout la sphère digestive. En infusion légère avec des feuilles, elles calmeraient les maux de tête.

Parties utilisées

Bourgeons foliaires, fleurs, jeunes pousses, jeunes fruits, graines.

Cuisine

Goût des jeunes inflorescences rappelant les petits pois. Jeunes pousses légèrement âcres.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Si les jeunes gousses peuvent être mangées après cuisson et les graines torréfiées pour faire un succédané de café, ce sont surtout les fleurs qui servent pour aromatiser les plats. Il suffit de les ajouter dans une salade de fruits ou de légumes. Elles peuvent parfumer de nombreux desserts, crèmes, glaces et gâteaux. Leur consommation en beignets comme leur participation à des gelées ne sont plus à décrire et les fleurs séchées puis enrobées de chocolat font de très jolies roses des sables. Le miel d'acacia, de printemps est réputé.

- **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** On en fait des sirops et des liqueurs.

- **Attention.** Les graines crues sont toxiques mais cette toxicité disparaît à la cuisson.

Divers

Son bois est utilisé en extérieur, les fleurs en parfumerie.

Crème aux fleurs d'acacia

250 g environ de fleurs d'acacia

50 cl de lait, 2 œufs

50 g de sucre

1 cs rase de fécule

1 cs de rhum ambré

- Ne garder que les pétales et les pistils. Les laisser infuser 2 h dans le lait bouillant.
- Filtrer en pressant les fleurs.
- Mélanger les œufs, le sucre, la fécule et le rhum. Verser le lait sur cette préparation. Faire chauffer doucement en fouettant sans arrêt. Verser dans des ramequins préalablement passés dans l'eau chaude et essuyés.

Achillée

🌿 *Achillea millefolium*

🌿 Astéracées

Achillée millefeuille, herbe de la Saint-Jean, à dinde, au charpentier, aux cochers, aux militaires ou aux coupures, saigne-nez, sourcil de Vénus, ortie du diable, camomille des montagnes, grassette.

La plante doit son nom à Achille, le héros grec qui aurait découvert ses vertus médicales en soignant ses soldats pendant la guerre de Troie. Ce serait plutôt l'espèce *A. magna* qu'il aurait utilisée. *Millefolium* rappelle ses feuilles très finement découpées.

Description

Plante herbacée, vivace, pouvant atteindre 80 cm de hauteur, à racines rampantes. Feuilles molles très finement divisées, lancéolés à linéaires, plumeuses, vert foncé vif. Fleurs blanches à cœur jaune, rosées ou parfois pourpres selon la sous-espèce ; celles du centre sont en tube, les fleurs extérieures sont ligulées. Les capitules sont regroupés en corymbe (les axes secondaires des inflorescences partent de points différents mais arrivent à la même hauteur) et apparaissant en été. Tiges vert pâle légèrement cannelées, recouvertes d'un fin duvet chez les jeunes. Nombreux petits rhizomes souterrains très étendus.

Plante très répandue en Eurasie, en Amérique du Nord et en Afrique dans les terrains incultes ou au bord des chemins.

Histoire

L'achillée millefeuille était connue des Néanderthaliens comme le montrent les découvertes de concentration de pollen dans des tombes au site de Shanidar en Irak. En Chine, l'achillée millefeuille est à la source, depuis plus de 2 000 ans, de la technique divinatoire appelée *achilléomancie* pour laquelle cinquante baguettes de même longueur tirées de la plante sont aléatoirement triées permettant de répondre à une question posée, à l'origine du *yi-king*, première formulation de l'arithmétique binaire selon Leibniz. Les druides gaulois l'employaient comme herbe sacrée et prédisaient par elle le temps de la saison. Selon Pliny l'Ancien, les auteurs de l'époque ne semblent pas d'accord sur la plante, décrite visiblement de manières très différentes. Chez les Amérindiens, mais aussi en Europe, une fumigation sèche éloignait les esprits malfaisants. Elle servait à chasser le diable ou... à apporter sept ans de fidélité conjugale.

Parties utilisées

Feuilles, fleurs fraîches ou séchées, employées en infusion, en teinture, en extrait liquide.

Médecine

Quel que soit l'auteur considéré dans les temps anciens, les sommités de l'achillée millefeuille, qu'elles aient guéri le talon d'Achille ou celui de Téléphe, sont réputées cicatrisantes. C'est à Dioscoride que l'on doit la première mention de la plante comme cicatrisant externe après qu'Hippocrate l'a conseillée pour guérir les hémorroïdes. Les feuilles sont digestives et toniques, utilisées notamment en cas d'anorexie. Elle est antispasmodique et diurétique. Infusion et teinture soulagent les troubles menstruels et ceux de la ménopause. En usage externe, le suc frais ou la décoction de l'achillée millefeuille est utilisée en cataplasme cicatrisant.

Cuisine

Feuilles aromatiques au froissement. Saveur mélangée de carotte, cerfeuil et champignons, légèrement amère. Pointe de menthe poivrée.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** En 1604, Lancelot de Casteau donnait le « milfeuille » parmi de nombreuses autres herbes « qu'il faut avoir pour la cuisine, ce que les Cuisiniers doivent savoir & cognoistre ». Les feuilles assaisonnent omelettes, plats en sauce et salades. Elles relèvent également les pâtisseries.

Les feuilles se préparent souvent cuites pour enlever l'amertume (20 min) puis sautées au beurre. Préférer les feuilles jeunes (avant que la tige n'apparaisse). Elles deviennent ensuite plus dures et très fortes.

Les cendres de feuilles d'achillée sont un succédané de sel.

Les fleurs peuvent agrémenter une salade ou, cristallisées, décorer un dessert.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Les feuilles aromatisent certaines bières d'Europe du Nord. Les fleurs séchées en infusion dans du vin blanc donnent un excellent apéritif. Elle entre dans la composition de liqueurs, notamment de faux génépis.

Une macération de fleurs dans de l'eau sucrée et citronnée donne une limonade amère et désaltérante. Une infusion de capitules rappelle certains thés.

• **Attention.** À ne pas boire pendant la grossesse. À trop forte dose, elle peut provoquer des vertiges. Il est conseillé de ne pas s'exposer au soleil en cas de cure d'achillée en raison de la coumarine qu'elle contient, susceptible de provoquer une dermatite, et de la consommer avec modération pour éviter une irritation de la peau.

Divers

Les anciens vignerons conservaient leur vin grâce à des graines d'achillée jetées dans le tonneau.

L'achillée millefeuille entre dans la fabrication de lotions, shampoings et laits nettoyants de la peau.

Quelle qu'en soit l'espèce, elle permet de réaliser des bouquets secs.

Une macération dans de l'eau, ajoutée au compost, joue un rôle accélérateur et renforce le pouvoir fongicide.

Les feuilles d'achillée, séchées, peuvent être prises.

Autres espèces consommées

Achillea erba-rotta

Achillée musquée ou à feuilles simples, iva.

Elle se rencontre dans les Alpes méridionales. Feuilles basales simples, lancéolées et spatulées, crénelées à leur extrémité. Fleurs ligulées blanches, tubulées, jaunâtres. Sert à parfumer les liqueurs.

Achillea filipendulina

Herbe aux dindes, achillée à feuilles de fougère.

Originaire du Caucase, cette achillée assez grande (1 m) se caractérise par ses inflorescences en larges corymbes de nombreux capitules de fleurs jaune vif et ses feuilles d'un vert grisâtre.

On s'en sert également pour la fabrication d'un faux génépi.

Achillea nana

Achillée naine, faux génépi, génépi bâtard.

Petite plante vivace, rameuse, atteignant 15 cm de hauteur. Tige rougeâtre. Feuilles très velues, inférieures pétiolées, supérieures sessiles, fortement indentées. Capitules courtement pédicellés en corymbes denses. Fleurs blanches.

À odeur de musc persistante, elle contient une substance aromatique utilisée pour la fabrication de liqueurs et joue le rôle de succédané de génépi.

Achillea ptarmica

Achillée sternutatoire, des marais ou ptarmique, bouton d'argent, herbe à éternuer ou passe-pierre.

À ne pas confondre avec la salicorne de la famille des Amaranthacées, appelée également « passe-pierre ».

Contrairement à *millefolium*, le bord des feuilles sessiles, très allongées et lancéolées, est finement dentelé. Les bractées de l'involucre présentent une marge bleuâtre. L'inflorescence, longuement pédicellée, est un corymbe lâche de petits capitules (15 mm de diamètre environ). Fleurs blanches, les externes à longue ligule à trois dents, les internes (fleurons) beiges à verdâtres. Se rencontre dans les lieux humides en Eurasie occidentale septentrionale ainsi qu'en Amérique boréale.

En Asie tout comme en Acadie, les jeunes feuilles sont cuites et consommées

en légumes.

Petits pâtés à l'achillée

1 rouleau de pâte Brisée
100 g de brousse
une grosse poignée de feuilles d'achillée
quelques fleurs

- Mélanger le fromage de brousse et les feuilles d'achillée finement ciselées. Poivrer. Dérouler la pâte, découper les ronds. Déposer sur chacun une cuillerée à café de farce. Fermer les pâtés en les pliant en deux et en appuyant bien sur le bord.
- Saupoudrer de paprika et parsemer de fleurs d'achillée.
- Enfourner 20 min à 180°C (th 6).

Beurre d'achillée

2 sommités fleuries

50 g de beurre

1 dl de bouillon de légumes

- Faire très légèrement frire les fleurs hachées avec 20 g de beurre et ajouter le bouillon. Introduire le reste du beurre en fouettant.

Achillea erba-rotta



Achillea filipendulina



Achillea millefolium



Achillea ptarmica



Achillea nana



Agastache fasciculata



Agastache mexicana



Agastache rigosa



Agastache cana

Agastache

🌿 Agastache *fæniculum*

🌿 Lamiacées

Agastache fenouil, anis hysope, hysope anisée, grande hysope, menthe wapiti. Le nom *agastache* vient des mots grecs *agan* et *stachys* signifiant « nombreux » et « épis ». *Fæniculum*, nom latin du fenouil, fait référence à son odeur. Il existe encore une trentaine d'espèces ou de cultivars. Ne pas confondre l'agastache anisée avec la sauge et surtout avec l'hysope de la même famille.

Description

Plante herbacée vivace mais souvent cultivée en annuelle, pouvant atteindre 1,50 m (certaines agastaches sont nettement plus grandes), à croissance rapide, à touffe vigoureuse, dressée, richement feuillée. Racines traçantes. Tiges ramifiées souvent nues à section carrée. Feuilles ovales, lancéolées et dentées, vert brillant, duveteuses à la face inférieure, violacées au printemps sur leur pourtour. Petites fleurs tubulaires à deux lèvres bien distinctes regroupées en épis floraux allongés, terminaux, bleu-mauve à violacé ou blancs, symétriques (différence avec l'hysope) apparaissant en été jusqu'à l'automne. Les fleurs sauvages ont des pétales bleus et des calices mauves. Feuilles et fleurs exhalent un fort parfum d'anis et de menthe. Selon les espèces, les fleurs peuvent être mauves, bleues, rouges, roses, blanches ou jaunes. Plante mellifère. *A. fæniculum* s'hybride facilement avec les autres espèces d'agastache.

Histoire

D'origine nord-américaine, l'Agastache *fæniculum* fut introduite en Europe tout d'abord comme plante décorative, puis comme plante mellifère (elle donne au miel un goût anisé) avant de se retrouver en cuisine.

Parties utilisées

Feuilles fraîches ou séchées. Cueillies avant la floraison, elles peuvent aussi être conservées dans de l'huile ou du vinaigre. Fleurs ou épis floraux avant éclosion. Huile essentielle.

Médecine

L'agastache faisait partie de la pharmacopée des Indiens d'Amérique qui l'utilisaient en infusion contre la toux, le rhume et l'utilisent toujours en

friction contre les fièvres. Feuilles et tiges servaient de cataplasmes pour soigner les brûlures.

De nos jours, la tisane est seule utilisée en herboristerie pour faciliter la digestion.

Cuisine

Goût d'anis, de menthe, de réglisse, légèrement citronné. Certains parlent d'un parfum rappelant la bergamote.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Par son fort goût anisé, l'agastache permet de parfumer sauces, crèmes et confitures. Les feuilles accompagnent le saumon et des viandes comme l'agneau et le poulet. Elles peuvent remplacer l'anis ou la menthe. Les fleurs comestibles décorent merveilleusement les plats ou participent à la confection de gâteaux. Les feuilles font merveille dans les salades de fruits et dans les gâteaux (ciselées et mélangées à la pâte).

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Elle fut d'abord consommée comme infusion ou pour parfumer le thé, remplaçant la menthe, avant de pénétrer en cuisine. On fait du vin d'agastache en laissant infuser des feuilles dans du vin blanc que l'on sucre légèrement.

L'huile essentielle parfume certaines liqueurs et bières.

Divers

Les fleurs séchées peuvent servir en bouquets secs ou dans les pots-pourris et les sachets parfumés pour les armoires. Ceci est vrai pour les autres espèces d'agastache.

Autres espèces consommées

Agastache cana

Agastache argentée, reine-des-bruyères, herbe à moustique, hysope sauvage.

Originaire du Texas et du Nouveau-Mexique, cette agastache, annuelle en milieu tempéré, vivace sous climats chauds, qui peut atteindre 1 m de hauteur, présente des fleurs roses à mauves (pour les sauvages) disposées en épis terminaux denses. Bien que possédant les mêmes propriétés aromatiques que ses sœurs, notamment une odeur camphrée, elle est surtout utilisée en décoration pour ses vertus mellifères et antimoustiques mais son emploi en cuisine est identique à celui de l'*A. fœniculum*.

Agastache mexicana

Agastache mexicaine ou mentholée, hysope mexicaine, thé mexicain.

Cette agastache, originaire du Mexique, vivace sous les climats chauds et secs, a une courte durée de vie en zone tempérée. En touffe atteignant 60 cm, elle présente des épis allant du rose au rouge cramoisi, exhalant une odeur d'anis ou de bergamote. Certains lui trouvent une odeur poivrée, d'autres

d'eucalyptus.

Bien que possédant les mêmes qualités aromatiques que toutes les autres agastaches, elle est plus souvent confinée à un rôle de décoration, du moins dans nos régions.

Agastache rugosa

Agastache menthe, menthe de Corée ou indienne, menthe réglisse coréenne, herbe patchouli.

Haute de plus de 1 m, cette agastache, originaire de Chine (toutes les autres agastaches sont d'origine nord-américaine), répandue maintenant au Japon, en Corée, au Laos et en Russie, se caractérise par des feuilles poisseuses de 8 cm de long et des petites fleurs roses à bleu-mauve aux pointes blanches.

Elle est citée en 500 avant notre ère dans la littérature chinoise mais, pendant longtemps, une confusion se fera avec le patchouli (*Pogostemon cablin*), autre herbacées de la même famille. Elle est utilisée dans la pharmacopée chinoise pour des problèmes digestifs et respiratoires (maintenant les deux huiles sont parfois mélangées). Elle possède aussi des vertus antiseptiques.

Son parfum, d'abord de réglisse quand les fleurs sont en bouton, devient de plus en plus mentholé au fur et à mesure de la floraison. Celui des feuilles oscille entre menthe poivrée et anis.

Elle est utilisée pour parfumer les plats de légumes, les viandes blanches, les salades de fruits. On en fait des infusions froides ou chaudes.

Courgettes à l'agastache

4 petites courgettes
1 cs d'huile d'olive
1 bouquet de fleurs d'agastache
2 échalotes

- Couper les courgettes en rondelle.
- Hacher les fleurs d'agastache (en garder quelquesunes pour la décoration) et émincer les échalotes.
- Faire revenir les courgettes dans la poêle avec les échalotes dans l'huile d'olive.
- Ajouter les fleurs quand les courgettes sont subcuites et le gras absorbé.
- Servir comme accompagnement d'une viande blanche, de porc ou de foie de veau, parsemé des fleurs réservées.

Confiture de fraises à l'agastache

1 kg de fraises
200 g de fleurs et de feuilles d'agastache
650 g de sucre
1 citron

- Couper les fraises en deux ou en quatre selon leur taille. Les disposer dans la marmite de cuisson.
- Mettre les fleurs et les feuilles d'agastache ainsi que les pépins du citron dans une boule à épice au milieu des fraises. Ajouter le jus du citron et le sucre. Remuer. Cuire à feu vif jusqu'à la cuisson désirée.
- Retirer la boule. Mettre la confiture en pots que l'on retourne jusqu'à refroidissement.

Crème anglaise à l'agastache

½ l de lait

4 jaunes d'œuf

100 g de sucre quelques feuilles d'agastache

- Faire bouillir le lait avec les feuilles d'agastache. Réserver.
- Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œuf et le sucre. Battre l'ensemble fortement jusqu'à blanchiment.
- Retirer les feuilles d'agastache du lait et en verser un tiers bouillant sur l'appareil œufs-sucre. Bien battre au fouet.
- Remettre la crème dans le reste du lait et cuire à feu très doux en remuant constamment avec une cuillère en bois. Servir froid.

Aigremoine

☞ Agrimonia eupatoria

☞ Rosacées



Aigremoine eupatoire ou gariot, eupatoire des Anciens ou des Grecs, thé des bois ou du nord, herbe de Saint-Guillaume ou de Sainte-Madeleine, francormier, agrimone, ingrémoinne, sorbelette, toute-bonne, véteresque...

À ne pas confondre avec le bouillon blanc (*Verbascum thapsus*) de la famille des Scrofulariacées), aux feuilles à bord lisse, ou avec la sauge sclarée (*Salvia sclarea*) de la famille des Lamiacées toutes deux appelées également « toute-bonne », ni avec l'eupatoire à feuilles de chanvre *Eupatorium cannabinum* de la famille des Astéracées.

Description

Plante herbacée vivace pouvant atteindre 1 m de hauteur. Racine en forme de rhizome rougeâtre. Tiges velues et hérissées, vertes mais pouvant être rougeâtres, non ramifiées. Rosette basale de feuilles composées. Feuilles de la tige, composées, poilues, au bord denté. Fleurs jaunes, simples, à 5 pétales, groupées en longs épis effilés terminaux. Fruits en forme de toupie, à longs poils crochus leur permettant de s'accrocher aux pelages des animaux. Floraison en juillet-août. Se rencontre au bord des chemins, haies, talus en Europe, Afrique du Nord et Asie. Plusieurs variétés ou sous-espèces ont été décrites.

Histoire

Native des régions tempérées d'Eurasie, elle est connue depuis l'Antiquité. Elle est utilisée en médecine et possède, chez les Anciens, une solide réputation en sorcellerie due peut-être à une confusion entre *Agrimonia* et *Agemonia* (ancien nom du pavot). Pour certains, l'origine de son nom viendrait d'ailleurs du grec *argémônê*, soit « pavot », avec l'influence de *aigre* (*moine* désignant le coquelicot). D'après Pline l'Ancien, on lui a attribué le nom d'*eupatoria* car ce serait le Roi de Pont, Mithridate Eupator, qui aurait mélangé l'aigremoine eupatoire à une boisson contre l'empoisonnement et l'aurait ainsi introduite en médecine dès le II^e siècle avant notre ère mais Diderot signale que d'autres attribuent ce nom à ses vertus positives contre les troubles hépatiques. Elle est cultivée dès cette époque dans les jardins de curé pour ses propriétés médicinales. Citée par Rabelais, elle serait le fameux *Pantagruelion* sauvage. Elle protégeait des mauvais sorts et chassait la terreur engendrée par le démon. Elle est représentée aux côtés de Marie dans les tableaux du Moyen Âge.

Parties utilisées

Feuilles, sommités fleuries, jeunes pousses, tiges.

Médecine

Les Grecs s'en servaient pour guérir les yeux d'où son nom provenant

d'*argema* ou « taie de l'œil » (tache blanche de la cornée), à moins qu'il ne vienne de *agrios* (sauvage) et *monias* (solitaire). Pline lui attribue des « pouvoirs souverains ». Au Moyen Âge, elle était un remède contre la diarrhée grâce à ses propriétés astringentes dues aux tanins. On lui attribuait des vertus contre les troubles hépatiques, ce qui est toujours valable. Diderot rappelle qu'une infusion dans le vin est souveraine contre la mélancolie mais peut-être est-ce dû simplement au vin ? De nos jours, en médecine populaire et en phytothérapie, elle soigne fièvre, diarrhées, hémorroïdes, affections hépatiques, calculs rénaux, troubles chroniques du foie et des reins.

En externe, ses feuilles sont utilisées depuis longtemps contre les hémorragies mineures ; elles aident à la cicatrisation et calment les démangeaisons. Une lotion de feuilles était reconnue pour soulager les ulcères variqueux. En gargarisme, une tisane est efficace contre les gingivites, les extinctions de voix et les maux de gorge.

Cuisine

Feuilles à odeur d'abricot légèrement épicée, astringente, un peu amère. Fleurs parfumées, à saveur de miel.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** L'aigremoine n'est entrée en cuisine que récemment. Les jeunes feuilles, crues, aromatisent les salades. Cuites, elles participent à des soupes ou à des vinaigrettes. Au Japon, on les retrouve dans les soupes *miso* (à base de pâte fermentée de haricots soja).

Les fleurs peuvent décorer les plats.

Les graines séchées ou grillées aromatisent les mets.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Les Gaulois préparaient une boisson fermentée à base d'aigremoine.

Les fleurs peuvent être ajoutées au moût lors de la fabrication de la bière.

On fait des tisanes à partir des fleurs et des feuilles séchées.

Les gens du Nord utilisent feuilles, fleurs et tiges pour un thé rafraîchissant à boire frais ou chaud.

Divers

La plante sert à teindre la laine en jaune. Se retrouve dans les pots-pourris et les sachets parfumés.

Autres espèces consommées

Agrimonia procera

Agrimoine élevée, agrimoine odorante.

Elle possède les mêmes propriétés médicinales et culinaires que sa sœur *eupatoria* dont elle diffère par l'odeur citronnée de ses feuilles. Elle fut consommée lors de disettes.

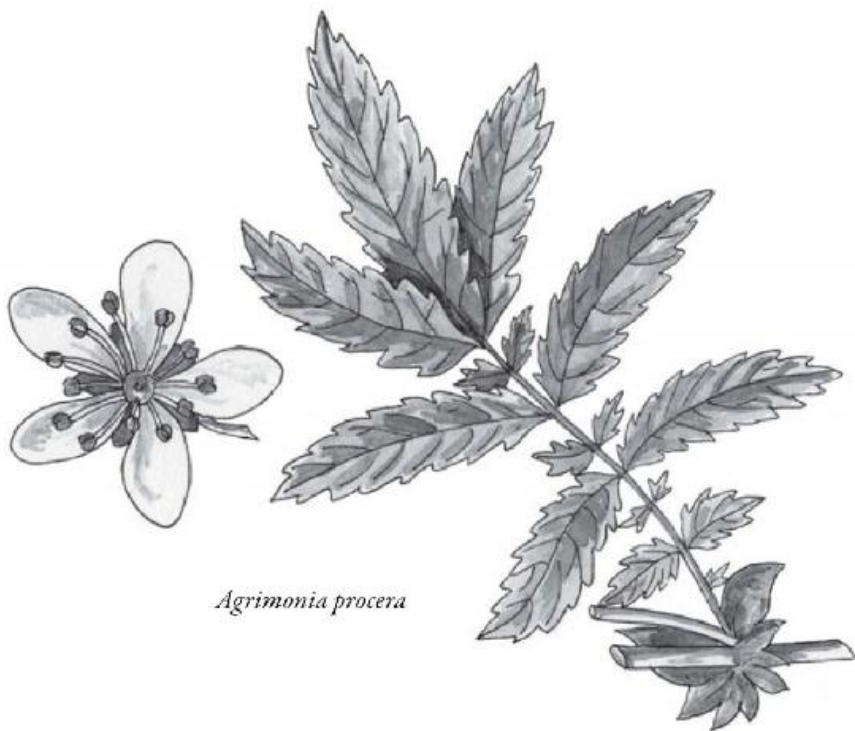
Liqueur d'arquebuse (recette du Moyen Âge)

10 g de sommités fleuries d'aigremoine, d'armoise, de calament, de fenouil, d'hysope, de marjolaine, de menthe, de romarin, de sauge, de sarriette et de thym
un brin de feuille fraîche d'angélique, de basilic et de lavande

1 l d'alcool de fruits

500 g de sucre

- Écraser les sommités fleuries et les feuilles dans l'alcool.
- Laisser macérer durant deux semaines. Filtrer.
- Ajouter un sirop fait d'un litre d'eau et du sucre fondu à petit feu.
- Mettre en bouteilles et réserver au moins un mois.



Agrimonia procera

Ail commun, de cuisine, blanc, cultivé ou potager, chapon, perdrix, thériaque des pauvres ou des paysans, aillet, aié.

Ail dérive du celte *all* signifiant « chaud », « âcre », « brûlant ».

Description

Plante vivace atteignant 80 cm de hauteur. Bulbe constitué de feuilles renflées et modifiées, divisé en gousses ou cayeux, de trois à vingt, recouvert d'une tunique membraneuse, à forte odeur alliée. Tige cylindrique contournée avant floraison. Feuilles gris-vert à gris bleuté, linéaires, lisses, insérées au centre et à la base, à nervure médiane marquée, plus ou moins engainantes à la base. Tige florale cylindrique, pleine. Bractée ou spathe membraneuse, double, terminée en pointe, entourant l'ombelle avant floraison, et la dépassant. Ombelle terminale composée de quelques fleurs blanches ou roses à six pétales et de nombreuses bulbilles ou gousses d'ail à très légère saveur d'ail. Fleurs généralement stériles. Très nombreuses espèces sauvages habitant toutes les régions. L'*Allium sativum*, cultivée, fleurit rarement dans nos régions. Les fleurs sont souvent remplacées par des bulbilles.

Une opération de despoulinage consiste à couper la hampe florale de chaque pied pour permettre au bulbe de mieux se développer. Dans certains cas, on se contente de tordre les tiges en les enroulant sur elles-mêmes, ce qui entrave la montée de la sève.

Il existe de nombreuses variétés différant par la taille du bulbe et par la couleur de la tunique, allant du blanc au violet plus ou moins teinté de pourpre : notons *A. sativum* var. *sativum* ou ail commun, *A. sativum* var. *ophioscordum* (ou *osphioscoron*) ou ail serpentueux, et *A. sativum* var. *pekinense* ou ail de Pékin.

Histoire

Originaire des plaines de la Caspienne, *Allium sativum* est généralement considérée comme descendante d'*Allium longicuspis*, sauvage, connue de nos jours en Turquie. Les plus anciennes mentions d'utilisation de l'ail date de plaquettes d'argile sumériennes d'environ 3 000 ans. À cette même époque, les Chinois l'utilisaient également. En Indes, on trouve traces de l'ail dans les livres sacrés datant de 1500 avant notre ère. Très apprécié dans l'Égypte ancienne pour l'embaumement des corps, son rôle dans les voyages dans l'au-delà et pour sa protection contre certaines maladies, on le retrouve en

décoration sur les sarcophages royaux et il est mis au nombre des divinités. Donné quotidiennement à ceux qui construisaient les pyramides, une quantité fournie insuffisante aurait provoqué une rébellion des ouvriers. Les bulbes étaient utilisés comme monnaie. Il est largement cité dans le papyrus d'Ebers. Les Hébreux regretteront l'abandon de l'ail lors de leur exode et s'en plaindront à Moïse. En Grèce antique, le pouvoir médicinal de l'ail nommé *scorodon* (les bulbes sont nommés *aglidion*) le fait apprécier mais son odeur (les Grecs l'appellent la « rose puante ») interdit l'entrée à certains temples pour ceux qui en avaient mangé. Il est donné aux guerriers mais aussi aux coqs de combat. Manger de l'ail pendant quelques jours était une expiation de certaines fautes. Quant aux Romains, on leur doit d'avoir transporté l'ail dans toute l'Europe par les centurions, grands consommateurs.

L'ail était considéré comme une nourriture utile aux gens de la campagne, aux matelots, à tous ceux à qui des travaux laborieux nécessitaient d'avoir de la force. Partout, l'ail est apprécié pour ses vertus médicales extraordinaires. Mahomet en conseille la consommation. Charlemagne, conscient cependant de sa valeur, en impose la culture et l'ail se retrouve dans tous les jardins des monastères. Réputé porter chance, prévenir de toute maladie et aphrodisiaque, il est employé à « toutes les sauces », pour la nourriture, chez le manant, médicalement, chez le noble. On raconte qu'Henri IV, bébé, eut droit à un frottement d'ail sur ses lèvres.

En Sibérie, au XVIII^e siècle, l'ail sert à payer les impôts. Il gagne l'Amérique du Sud avec Christophe Colomb et, au XIX^e siècle, l'Amérique du Nord, avec l'entrée en cuisine des mets mexicains.

En France, l'ail est une herbe aromatique du Sud (l'oignon est du Nord). Plusieurs villages ou villes se nomment « capitales de l'ail » selon que l'ail produit est fumé, blanc, rose ou violet.

Parties utilisées

Bulbe, ou tête d'ail, constitué de gousses ou caïeux, frais (ail nouveau récolté en juin-juillet), secs ou réduits en poudre. Ail en flocons, secs ou congelés, jus d'ail, purée d'ail, sel d'ail, huile essentielle. Feuilles, tiges et fleurs.

Médecine

C'est en partie le pouvoir fortifiant de l'ail qui fut mis en avant pour son utilisation, notamment chez les athlètes égyptiens. Il fut paré cependant de toutes les vertus et donna lieu à de nombreuses croyances. Peu cher, il devint ainsi thériaque du pauvre, les riches le boudant en raison de son odeur trop forte. Il est réputé stimulant, hypotenseur, expectorant, fébrifuge et vermifuge. Antiseptique, on le retrouve lors des épidémies de peste, de choléra ou de typhus. Extérieurement, c'est un bactéricide efficace. L'ail servit, pendant la Première Guerre mondiale, à combattre le typhus et la dysenterie. Des tampons de tourbe stérilisée, imbibés de jus d'ail dilué dans de l'eau,

appliqués sur les plaies, ont limité gangrène ou septicémie. Au cours de la Seconde Guerre mondiale, l'Armée rouge, à court de pénicilline et autres antibiotiques, utilisa l'ail appelé, pour l'occasion, la « pénicilline russe ».

L'ail est riche en phosphore, magnésium, manganèse, fer, cuivre, iode. Il est apéritif et digestif, favorise la circulation sanguine et diminue la tension artérielle. Il possède des propriétés antimicrobiennes. On le dit utile aux problèmes respiratoires, tel l'asthme. Il est proposé en décoction dans du lait contre les affections pulmonaires. Il est vermifuge.

Il peut être irritant pour l'estomac et l'appareil urinaire et n'est jamais recommandé pour les jeunes enfants et les femmes enceintes.

Il est à utiliser dans les régimes sans sel pour rehausser le goût des aliments.

• **Attention.** La poudre d'ail peut provoquer des dermatites et une consommation trop importante peut accélérer la coagulation du sang.

Cuisine

Odeur nulle des bulbes intacts frais. Coupés, odeur alliagée pénétrante. Séchés ou en poudre, l'odeur est considérablement affaiblie. Saveur piquante, brûlante.

L'ail change de goût selon son terroir. On trouve sur nos étals l'ail blanc, le plus fréquent, aux gousses recouvertes d'une enveloppe blanchâtre. L'ail gris ou jaune, moins savoureux. L'ail rose plus doux, voire plus sucré que l'ail blanc ou violet, goûteux sans être agressif. L'ail rose de Lautrec (label rouge) serait apparu en France au Moyen Âge ainsi que l'ail violet de Cadours, plus précoce. L'ail fumé d'Arleux (et d'autres régions) appartient aux aulx roses. Tardif, connu depuis le ^{xvi}^e siècle, il est fumé au feu de tourbe locale afin de le faire sécher (dans une région à forte humidité), et prend couleur rousse doré et saveur fumée plus douce et moins piquante que l'ail blanc ; il est vendu en tresses de 20, 45 ou 90 têtes.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Près de 3000 ans avant notre ère, les Chinois utilisaient l'ail en cuisine pour relever la saveur de leurs plats. En Occident, il fut longtemps médicament et non en cuisine. Columelle cependant, dès 42 (*De l'économie rurale*), traite de « Quelques herbes dont on fait l'usage dans les quatre saisons de l'année et comment on les confit ». On retrouve ail, ache, rue, maceron, fêrue, thym, digitale, pouliot et cataire (menthes), lapsana, criste marine, fenouil, organ et sarriette. Taillevent, dans *Le Viandier* (vers 1300), propose des sauces à l'ail blanc dont notamment « une bonne sauce de jance pour morue aux aulx » avec ail, gingembre, amandes broyées, verjus ou vinaigre et vin blanc. On trouvera longtemps l'ail en cuisine confiné aux sauces, blanches ou vertes (avec persil et oseille), comme présenté dans le *Mesnagier* de Paris (1392). Dans son ouvrage *Le Cuisinier Roial et Bourgeois* (1692), Massaliot ne parle plus de sauces mais larde son poulet de pointes d'ail ou met dans ses ragoûts une « essence de deux ou trois gousses d'ail » avec basilic, clou de girofle et vin. Retirer le germe situé au milieu de la gousse rend l'ail plus digeste. On peut

aussi frotter le plat avant de mettre la salade ou avant cuisson d'un mets. Ne pas oublier également l'ail en chemise, fondant à souhait et moins agressif que l'ail épluché.

De nos jours, ce sont surtout les cuisines méridionales qui sont adeptes d'ail mais celui-ci a gagné ses galons de noblesse un peu partout dans le monde et n'est plus réservé aux pauvres. Ainsi du pain frotté à l'ail et arrosé d'huile d'olive devient un plaisir. L'ail est utilisé à « toutes les sauces », dont l'ail confit (meilleur avec de l'ail frais) dans de l'huile que l'on sert en apéritif ou que l'on utilise pour faire revenir des petits légumes. Il serait presque fastidieux de faire ce tour du monde des recettes aillées. Notons, presque au hasard, l'ail grillé brun doré de la cuisine thaï (avec crevettes ou calmars), le *toum* libanais, cette crème d'ail que l'on vous sert avec du poulet rôti bien grillé ou, plus près de nous, l'*aïgo-bouïdo*, cette soupe à l'ail et à l'œuf que l'on mange en Provence, l'*aioli* ou le beurre d'ail pour les escargots ou les grenouilles, la brandade de morue ou le *skordiala*, mayonnaise d'origine grecque. Cuit à l'étouffée ou en chemise, il devient un légume à part entière. Les tiges fraîches peuvent être utilisées comme de la ciboulette. Seule l'Angleterre ne présente pas de plat typique à base d'ail (mais en consomme maintenant par sa cuisine internationale). En Inde, seul le Cachemire fait exception, l'ail étant considéré par les religieux comme impur. Certains cuisiniers refusent de faire griller l'ail mais la cuisine thaï, au contraire, grille les gousses épluchées jusqu'à une couleur brun doré avant d'y ajouter crevettes ou calmars. On retrouve l'ail de nos jours dans certains fromages frais.

Il fait partie du *Vinaigre des quatre voleurs*.

L'aillet, ou ail immature qui n'a pas encore formé ses gousses, se trouve au printemps et donne lieu à des fêtes locales, notamment en Charente le 1^{er} mai, date à laquelle il est consommé avec pain, saucisson ou rillettes.

Bien que l'ail de nos jours soit incontestablement moins fort que celui des Anciens, on ne peut pas toujours éviter les conséquences au niveau de l'haleine, à moins de croquer un grain de café, de l'anis vert ou un petit morceau de céleri.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** L'ail aromatise des boissons alcoolisées comme certaines vodkas ou des cocktails.

Divers

Les croyances les plus diverses sont associées à l'ail : protection contre les serpents ou contre la folie, contre les vers des enfants, antidote des buveurs, contre le mauvais œil en général. C'est au Moyen Âge que la renommée de l'ail comme chasseur de vampires prend forme, ceux-ci ne supportant pas son odeur dans le sang. En revanche, au XIX^e siècle, on faisait macérer de l'ail écrasé dans de l'eau-devie que l'on maintenait sous les lits dans l'espoir de tuer les punaises. Il existe différents appareils mécaniques ou électriques pour éplucher, couper ou presser les gousses d'ail. Mais pour enlever l'odeur, vous

pouvez simplement frotter vos mains avec du persil et la planche à découper, avec du gros sel.

Le terme de *chandail* vient des tricots portés par les marchands d'ail venant au Nord vendre leur production.

Autres espèces consommées

Allium chinense

Ail chinois, petit ail, *rak'kyo*.

Dépourvu de gousses, l'ail chinois présente de très petits bulbes. Ses feuilles sont creuses, vert foncé, très fines et à section polygonale. Son goût est plus doux que l'ail de chez nous. Il est très utilisé en cuisine chinoise pour assaisonner les salades ou les pâtes.

Allium ursinum et *Allium tricoccum*

Ail des ours, sauvage, serpent, de cerf, de la Sainte-Victoire, avictorial ou à larges feuilles, herbe à neuf chemises, pour *Allium ursinum*. Ail des bois, oignon ou poireau sauvage pour *Allium tricoccum*.

- Description et histoire

Deux espèces différentes ne serait-ce que par leur répartition géographique, respectivement eurasienne (mais naturalisée maintenant en Amérique du Nord) et nord-américaine, mais proches morphologiquement. *Allium tricoccum*, trop cueillie et en voie de disparition, est maintenant en partie protégée du moins au Québec et interdite non pas à la cueillette mais à la vente. Il en est de même d'une autre espèce sauvage du Canada, *Allium canadense*.

Allium ursinum, plante grégaire de 40 cm de hauteur, vivace, se trouve dans les sous-bois humides. Bulbe unique étroit, rarement accompagné de bulbes latéraux. Tige, molle, nantie de 2 feuilles basales lancéolées, plates, à nervures presque parallèles (convergentes au sommet), longuement pétiolées, engageantes à la base. Très jolies fleurs blanches en ombelles lâches, à pétales et sépales pointus, en étoile, apparaissant au printemps clôturant la récolte. Graines noirâtres encapsulées.

- Médecine

C'est une plante médicinale connue et appréciée des Celtes et des Romains. Il est cependant incertain que l'ail sauvage nommé également *ail des cerfs* par les Romains et *ail serpent* par Théophraste corresponde à l'ail des ours car cet auteur le dit croître partout et principalement « aux collines, & hautes montagnes » et présenter des feuilles plus étroites, une tige plus grêle et « une fleur incarnate ». Il s'agirait plutôt de l'*Allium longicuspis*. L'ail des ours présente les mêmes propriétés médicinales que l'ail commun.

- Cuisine

Odeur puissante. Saveur délicate piquante et agréablement sucrée.

Tout se mange, feuilles, fleurs, tiges, graines vertes et bulbes, frais de préférence, chez cet ail que les ours auraient particulièrement prisé après leur hibernation mais que les gens du Néolithique connaissaient déjà. Aillade (pain frotté à l'ail), aioli, tapenade, pistou ou beurre d'ail se font avec les gousses crues qui, pressées, peuvent aussi aromatiser de l'huile. Fleurs, tiges et feuilles crues hachées peuvent intégrer une salade ou un gigot d'agneau pour l'aromatisation, ou cuites, elles parfument, mais moindrement, farces ou soupes. Dans le fromage blanc ou le lait, il faut les faire macérer deux à trois heures afin de développer leur arôme. Cuire des filets de poisson entourés de feuilles de l'ail des ours. On lui connaît un pouvoir amaigrissant. Les fleurs servent de décor et les graines, d'épices.

- **Attention.** Ne pas confondre ses feuilles avec celles du muguet, au printemps, et de la colchique, en automne, toutes deux très toxiques. Elles se différencient facilement par leur odeur... d'ail quand on les froisse. Attention également à trop d'excès qui peut provoquer diarrhées et ballonnements.

Allium vineale

Ail des vignes.

Cet ail sauvage se rencontre dans les vignes ou simplement le long des chemins. Caractérisé par une ombelle rose portant plus de bulbilles que de fleurs (rosées ou blanchâtres) et des feuilles longues linéaires. Cette espèce présente les mêmes caractéristiques que l'ail *sativum*.

Elle assaisonne omelettes ou légumes. Les fleurs peuvent servir de décoration. Les graines peuvent être cuites dans du vinaigre de vin blanc et accompagner des salades.

Ail confit

2 têtes d'ail
2 feuilles de laurier
2 brins de romarin
1 piment oiseau
60 cl d'huile d'olive

- Séparer les gousses d'ail sans les éplucher.
- Les placer dans une cocotte avec toutes les herbes. Recouvrir d'huile. Cuire 45 min à feu très doux sans jamais bouillir.

Agneau aux têtes d'ail

1,5 kg d'épaule d'agneau
3 poivrons de couleurs différentes
3 têtes d'ail
10 cl de sherry sec (ou du vin blanc sec)
3 cs d'huile d'olive
2 citrons, 1 oignon
1 brin de thym, 3 feuilles de laurier

- Préparer une marinade avec le jus de citron, le sherry, l'huile, l'oignon émincé, le thym et le laurier. Chauffer et verser sur la viande. Saler, poivrer. Réserver 2 h.
- Dans un plat allant au four, disposer l'épaule d'agneau coupée en morceaux, les poivrons épépinés et coupés en huit. Ajouter les têtes d'ail coupées en deux diamétralement, partie sectionnée vers le fond du plat, et le jus de la marinade.
- Enfourner à 210°C (th 7) 40 min. Baisser la température à 180°C (th 6) et poursuivre la cuisson 10 min.
- Servir après avoir retourné les demi-têtes d'ail.



Sauce à l'ail des ours

300 g d'ail des ours

2 échalotes

20 cl de bouillon de légumes

20 cl de vin blanc sec

20 cl de crème fraîche jus d'un citron, muscade

- Émincer les échalotes et les faire revenir dans un petit peu d'huile. Ajouter le bouillon de légumes, le vin blanc et la crème fraîche. Laisser mijoter 5 min à feu doux.
- Émincer les feuilles de l'ail des ours dénervées. Ajouter à la sauce et laisser encore mijoter quelques minutes. Saler, poivrer. Ajouter la muscade et le jus de citron.
- Servir avec un filet de poisson ou des pâtes.



Allium vineale

Allium sativum

Allium ursinum



Alliaria petiolata

Alliaire

🌿🍷 *Alliaria petiolata*

🌿🍷 Brassicacées

Alliaire officinale, herbe à ail ou aux aulx, pied-d'âne, herbe sans pareille, moutarde-ail.

Alliaria dérive du latin *allium* en rapport avec l'odeur d'ail de la plante et *petiolata* rappelle le long pétiole des feuilles basales.

Description

Plante herbacée biannuelle atteignant environ 1 m de hauteur. Tige dressée, verte et souple au sommet, velue, pourprée et plus rigide à la base. Feuilles de la base longuement pétiolées, réniformes et crénelées, feuilles supérieures cordiformes, ovales ou triangulaires, acuminées, à bord grossièrement denté, toutes vert clair, à odeur d'ail quand on les froisse. Fleurs blanches à quatre pétales en croix en grappe longue. Siliques bosselées et dressées, contenant de nombreuses graines brunes. Floraison avril ou mai. L'alliaire se rencontre en Europe hors régions méditerranéennes, dans les lieux frais et ombragés mais aussi parfois en plein soleil.

Histoire

Native d'Eurasie, l'alliaire officinale a été introduite en Amérique du Nord au XIX^e siècle, où elle est considérée maintenant, n'ayant pas de prédateurs, comme une plante invasive négative pour l'environnement naturel tant végétal qu'animal (insectes).

Parties utilisées

Feuilles, boutons floraux, graines.

Médecine

Utilisée au Moyen Âge pour ses vertus purgatives et expectorantes, et notamment pour soigner l'asthme, la plante fut un peu oubliée. Les graines, en particulier, jouaient le même rôle que la moutarde en cataplasmes. En infusion, elle était utilisée en dermatologie. Elle revient sur le devant de la scène pour ses teneurs en vitamine C. Elle est appréciée, sous forme de tisane, pour ses vertus diurétiques et contre les rhumatismes. Les feuilles en cataplasme seraient vulnérables et antiputrides.

Cuisine

Les feuilles froissées libèrent une odeur de chou et d'ail mais en plus léger que celles des *Allium*. Saveur aillée délicate.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** On utilise feuilles et fleurs dès la floraison (très courte), crues, finement ciselées dans les salades auxquelles elles apportent une fine saveur d'ail et une pointe d'amertume. Les feuilles tendres du sommet ou les jeunes avant floraison sont meilleures. Elles doivent être consommées dès leur cueillette. Cuites ou séchées, elles perdent toute leur saveur ou, dans le premier cas, deviennent amères. Elles s'intègrent parfaitement dans les sauces accompagnant la viande d'agneau ou dans les farces. Elles s'allient également avec les fromages blancs et aromatisent les vinaigres.

Les feuilles cuites à l'eau sont consommées comme un légume ainsi que les boutons floraux encore fermés mais ils perdent grandement leur intérêt gastronomique.

Les graines peuvent être utilisées comme celles de la moutarde dont elles ont le piquant et qui ont servi de substitut pour la fabrication du condiment homonyme.

Seiche à l'alliaire

400 g de manteau de seiche
3 cs d'huile d'olive
8 tiges fleuries d'alliaire
5 brins de persil plat
fleur de sel

- Couper les seiches en morceaux.
- Mélanger les feuilles d'alliaire et les feuilles de persil ciselées.
- Faire revenir 10 min les morceaux de seiche dans 2 cs d'huile. Saler, poivrer.
- Mettre dans le plat de service. Arroser avec la dernière cuillerée d'huile.
- Saupoudrer de feuilles ciselées juste avant de servir et décorer de fleurs d'alliaire.

Aneth

☞ *Anethum graveolens*

☞ Apiacées



Aneth odorant, faux anis, fenouil russe, suédois, puant ou bâtard.

Description, histoire, médecine

L'aneth a été présenté dans le *Grand traité des épices* avec notamment l'utilisation de ses graines.

Grecs et Romains se couronnaient avec des feuilles d'aneth lors de leurs festins en raison de sa bonne odeur. Les parties aériennes de l'aneth exercent les mêmes effets salivaires et gastriques que les graines.

Parties utilisées

Ce sont les feuilles qui le sont ici, fraîches ou séchées, ainsi que les tiges et les ombelles avant leur formation en graines.

Cuisine

Feuilles à odeur suave, anisée, très aromatique, non piquante.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les feuilles ont une saveur moins forte que les graines, ce qui permet de mettre en valeur un plat sans en masquer l'arôme. Cette saveur évoque plus celle du persil que du fenouil.

Fraîches et finement ciselées, les feuilles parfument délicatement une sauce ou simplement une crème fraîche servie avec une terrine de poisson ou du concombre en salade. Elles s'associent parfaitement aux œufs durs et aux pommes de terre en salades froides. Dans la cuisine du Nord, elles sont associées notamment aux poissons crus, frais ou fumés, et aux crustacés, au Sud on les retrouve plus souvent avec les légumes (champignons ou épinards dans les plats grecs ou turcs, chou blanc). Sur le pourtour méditerranéen, c'est à la coriandre qu'elles sont mélangées pour aromatiser les légumes verts. En Russie, les feuilles sont associées aux graines dans le kouloubiak et de nombreuses soupes. Le bortch est servi avec de l'aneth frais ciselé. En Asie, elles aromatisent les viandes hachées.

Les feuilles séchées sont moins parfumées que les fraîches.

Une inflorescence, mise dans un bocal de cornichons au vinaigre, donne une saveur plus douce que celle des graines. À mettre simplement dans du vinaigre ou de l'huile. Mélangées à une salade, les fleurs apportent une très légère saveur anisée ou décorent le plat.

Gravlax (saumon mariné)

1 pavé de saumon avec peau

1 cs de gros sel

1 cs de sucre cristallisé

quelques grains de poivre ou de baies roses

1 cs d'aneth fraîche ciselée

- Mettre le saumon dans un récipient, peau en dessous. Recouvrir des ingrédients mélangés. Poser une feuille d'aluminium et un poids. Réserver au réfrigérateur deux à trois jours en retournant le saumon plusieurs fois dans sa marinade.
- Servir le saumon coupé en tranches fines, une fois débarrassé des ingrédients, avec pain de seigle et beurre.

Sauce à l'aneth

50 cl de crème fraîche
12 cl de fumet de poisson
8 cl de vin blanc sec
1 bouquet d'aneth, 1 citron

- Dans une casserole, verser le vin blanc et le fumet de poisson. Réduire aux trois-quarts.
- Ajouter la crème fraîche et poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à consistance d'une sauce.
- Hors du feu, ajouter l'aneth ciselé et le jus de citron et mixer.
- Servir aussitôt sur un poisson grillé.

Angélique

☞ *Angelina archangelica*

☞ Apiacées



Archangélique, angélique des jardins, officinale, vraie ou de Bohême, herbe de Saint-Esprit, aux anges ou aux fées, angélique cultivée ou des Lapons.

Description, histoire et médecine

L'angélique a été présentée dans le *Grand traité des épices* pour l'utilisation de ses graines et de sa racine. Autrefois, les Lapons posaient une couronne d'angélique sur la tête des poètes pour les aider dans leur inspiration. Les feuilles, fraîches ou sèches, sont utilisées en tisane. Les feuilles et l'inflorescence sont carminatives, diaphorétiques, diurétiques et stimulantes. À forte dose, la plante est abortive.

Parties utilisées

Tiges et feuilles sont utilisées ici.

Cuisine

Feuilles fraîches parfumées, à odeur de musc et de genévrier et légèrement amères.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les feuilles aromatisent les plats à base de poisson ou simplement une omelette. On peut les hacher dans des soupes, des fromages ou des salades. Feuilles et tiges, récoltées avant la floraison (surtout les tiges), peuvent être utilisées comme du céleri branche. Les tiges peuvent être confites. Elles s'associent harmonieusement avec les rôtis de porc et les desserts. Avec une centrifugeuse, vous pouvez recueillir la sève des tiges et l'utiliser pour aromatiser soupes ou sauces.

Il est possible aussi de faire de la confiture de tiges d'angélique. Les jeunes feuilles, ajoutées à une confiture de rhubarbe ou de groseilles, réduisent la quantité de sucre nécessaire et l'aromatisent. Les Scandinaves mangent les feuilles crues ou bouillies dans du lait.

- **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Au Moyen Âge, on buvait de l'eau des carmélites à base de racines écrasées pour se protéger des sorcières. Des fragments d'angélique séchée et des feuilles fraîches infusées dans de l'eau bouillante avec miel et citron donnent une tisane rafraîchissante.

Cannelés à l'angélique

300 g de farine

30 cl de sirop d'angélique

75 g de beurre

4 œufs

1 l de lait

100 g d'angélique confite en petits morceaux

- Dans un grand récipient, battre les œufs et le sirop. Verser le lait chaud et mélanger.
- Ajouter le beurre petit à petit puis la farine. Couvrir et laisser reposer 24 h au frais.
- Dans des moules beurrés, déposer quelques morceaux d'angélique confite et remplir aux trois quarts de pâte.
- Enfourner 30 min à 210°C (th 7).

Limonade d'angélique

2 ombelles d'angélique

125 g de sucre

1 citron jaune non traité

- Mettre les ombelles, le citron découpé en tranches et le sucre dans un bocal en verre. Ajouter un litre d'eau.
- Placer le bocal ouvert (recouvert d'un tissu) au soleil cinq à six jours, en remuant de temps en temps.
- Filtrer et verser dans des bouteilles à limonade à bouchon. Conserver au frais cette boisson pétillante.

Aspérule odorante

🌿 *Galium odoratum*

🌿 Rubiacées

Gaillet odorant, petit ou faux muguet, muguet des bois ou à linge, belle étoile, reine-des-bois, thé suisse, muge de garçons, porte-musc de la forêt, aparinelle, apériuette, araignée, fleur de la Sainte-Vierge, hépatique étoilée, herbe d'estoile, rubiole...

Galium est dérivé du grec *gala*, *galactos*, signifiant « lait », la plante étant utilisée autrefois pour faire cailler le lait.

Le terme *aspérule* vient d'*asper* qui veut dire « rude », « rugueux », en référence au bord de ses feuilles.

Description

Plante herbacée, vivace, de faible hauteur (15 à 40 cm), de sous-bois, sociale ou dispersée (maintenant cultivée par quelques petits producteurs). Rhizome souterrain traçant, brun rougeâtre, à nombreuses ramifications. Tiges dressées de section carrée présentant des anneaux de poils courts au niveau des verticilles. De six à neuf feuilles glabres mais à bord entier et rugueux, brillantes, en ovale allongé et terminées par une toute petite pointe, disposées en verticilles superposés. En réalité, 4 à 8 « feuilles » ne sont que des stipules développés mimant les feuilles. Verticilles plus développés vers le milieu des tiges. Feuilles persistantes pendant deux ans devenant coriaces la seconde année. Petites fleurs blanches en forme d'entonnoir, à 4 pétales en croix finement duveteux, apparaissant en mai ou en juin, disposées en inflorescences terminales, donnant chacune 2 fruits hérissés de poils crochus aidant à leur dispersion. Se plaît dans les endroits ombragés, les sous-bois frais.

Histoire

Originnaire des régions méridionales d'Europe et d'Afrique du Nord, l'aspérule odorante s'est naturalisée aussi en Asie et en Australie. Elle est connue, pour l'espèce *odoratum*, depuis au moins le Moyen Âge, utilisée par les paysans pour bourrer les paillasses ou parfumer les armoires. On en couvrait les sols que l'on voulait parfumer et elle servait de décoration odorante dans les églises. Mais, dès 854, le *maitrank*, vin aromatisé, était déjà cité par un moine de l'abbaye de Prüm en Allemagne. Il était offert aux voyageurs de passage ou aux habitants de la région. Ce vin de mai est cité dans l'est de la France, en Belgique et au Luxembourg dans des écrits à partir du ^{xv}e siècle et la Confrérie du maitrank à Arlon (Belgique) a vu le jour en 1964. On raconte

même qu'Odin abreuvait de maitrank ses guerriers en Walhalla, dernier séjour des guerriers morts dans la mythologie germano-scandinave. Au XVIII^e siècle, le roi Stanislas I^{er} de Pologne en buvait régulièrement comme fortifiant. La plante est mentionnée dans plusieurs procès en sorcellerie. Elle fut utilisée en Lituanie pour des prévisions météorologiques ; séchée, suspendue, son odeur plus ou moins forte annoncerait la pluie. Elle a servi de succédané à la garance, pour une coloration en rouge, ou au tabac par son odeur vanillée. Elle est utilisée par les chasseurs pour attirer le gibier, particulièrement les sangliers. Au moins l'espèce *G. aparine* est citée par Dioscoride dès le premier siècle.

Parties utilisées

Feuilles, tiges, fleurs non écloses, fleurs, racines. L'aspérule une fois coupée noircit vite, il faut la faire sécher très rapidement, tête en bas à l'abri de la lumière. Une aspérule noircie, moisie, ne doit plus être utilisée car il y a formation de dicoumarine (élément utilisé dans la mort aux rats) et risque d'hémorragie. L'aspérule peut être congelée (à placer dans une boîte plastique en raison de son odeur envahissante). Elle peut être confondue avec d'autres espèces de *Galium* mais qui sont dépourvues de l'odeur caractéristique de coumarine.

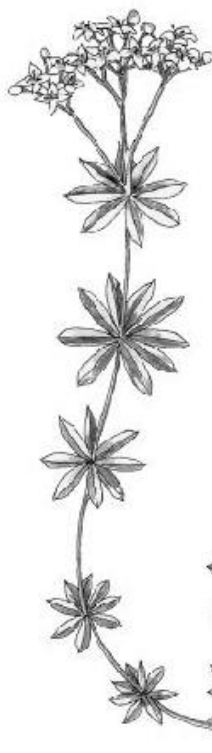
Médecine

Son nom vernaculaire d'hépatique étoilée, hépatique odorante ou des bois, est dû à son utilisation en tisane (dans de l'eau ou dans du vin) au XVI^e siècle, pour soigner la jaunisse ou les engorgements du foie. Plongée dans du lait, elle était utilisée pour ouvrir les abcès. Ses propriétés anticoagulantes (en raison de la présence de coumarine) en font un remède emménagogue, pour soigner les phlébites ou encore l'hypertension. L'aspérule odorante est traditionnellement utilisée comme plante digestive, diurétique, antiseptique, tranquillisante, sédative et antispasmodique. En externe, elle est réputée adoucissante et on la retrouve dans des collyres contre blépharites et conjonctivites. En homéopathie, une teinture est préparée pour soigner une infection de l'utérus (métrite).

Galium aparine



Galium mollugo



Galium odoratum

Cuisine

Odeur nulle de la plante fraîche. Odeur de foin, de miel et de vanille de la plante séchée (due à la coumarine). Saveur amère, légèrement astringente.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** L'aspérule odorante parfume les flans, les crèmes brûlées, les glaces, en faisant macérer des feuilles dans du lait. Une chantilly parfumée par de la liqueur d'aspérule

peut être servie sur des fruits frais comme les fraises. Elle intègre toutes sortes de gâteaux, que ce soit à partir de fleurs séchées (macérées dans un peu de lait ou d'eau) ou de liqueur. On la retrouve dans certaines saucisses en Allemagne et dans les pays nordiques, dans des marinades ou des sauces. Elle s'allie avec le gibier. On la fait macérer dans du jus de pomme ou du jus de raisin utilisé pour la confection de gelées et elle parfume à merveille les compotes de poires ou de melon. Si l'aspérule est utilisée dans des recettes nécessitant une cuisson, il est nécessaire de la faire sécher avant son utilisation.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** L'aspérule odorante dégage au mieux tous ses arômes lorsqu'elle est combinée avec de l'alcool. Le plus célèbre, le maitrank, ou « vin de mai », se prépare comme son nom l'indique en mai avant la floraison et se boit à la même époque, s'il ne contient pas de conservateur, avant que la coumarine ne se transforme, devenant dangereuse pour la santé. C'est surtout au Luxembourg, en Belgique, en Allemagne, en Suisse et dans le nord-est de la France (appelé *maiwein* en Alsace) que se prépare, lors d'une fête célèbre, cette boisson à base de vin blanc local dans lequel on laisse macérer fleurs non écloses, jeunes tiges ou feuilles d'aspérule, séchées pendant une semaine, avec une orange, un peu de cognac et un peu de sucre. Pour toute fabrication de boissons alcoolisées d'aspérule, utiliser des solutions contenant un maximum de 50% d'éthanol sous peine de perdre la saveur désirée.

Certaines bières sont aromatisées avec de l'aspérule comme la *Waldmeister*, bière blanche de Moselle servie avec un trait de sirop d'aspérule, ainsi que des apéritifs ou des liqueurs digestives où la plante entière est macérée dans de l'alcool. La liqueur peut servir à parfumer un kir. Un vin rosé auquel on ajoute aspérule, miel, sucre blanc et roux, un peu d'alcool, donne un excellent apéritif.

Une simple macération dans de l'eau à laquelle on ajoute du sucre donne une boisson sucrée à goût de vanille appréciée des enfants. L'aspérule odorante parfume les jus de fruits et s'allie particulièrement bien avec les pommes.

Le thé de feuilles d'aspérule est légèrement sédatif. Quelques feuilles séchées ajoutées à un thé classique lui donnent un goût vanillé.

• **Attention.** La coumarine en grande quantité est déconseillée, provoquant maux de tête et vomissements. Par ailleurs, la cueillette de l'aspérule sauvage doit être précise en raison des autres plantes de son habitat qui peuvent être toxiques (muguet, ancolie, etc.). En Allemagne, l'utilisation de l'aspérule est interdite en alimentation en raison de sa teneur en coumarine (avec dérogation pour le vin de mai).

Divers

Un colorant rouge peut être extrait des racines des *Galium*, comme de celles de nombreux genres de la même famille, et est souvent substitué à la garance. Les feuilles séchées, mélangées à des feuilles de menthe et de tussilage, ont été utilisées comme substitut du tabac.

Mise séchée dans les armoires, l'aspérule odorante chasse les mites et parfume le linge. Par son odeur, on la retrouve dans de nombreux pots-pourris.

Elle influence positivement la lactation des herbivores qui la broutent. Le fromage des traites de printemps bénéficie de son parfum.

On l'utilise dans des coussins de sommeil en mélangeant une partie d'aspérule séchée, deux parties de fleurs de houblon séché et quatre de mousse séchée, qui assurent le silence des herbes sèches.

Autres espèces consommées

Galium aparine

Gaillet grateron, gratteron, gratte-langue, gaille, rièble, prend-main.

Cette plante des chemins et des jardins, très commune, est connue essentiellement par le pouvoir accrochant de ses feuilles et de ses longues tiges couvertes de minuscules aiguillons en crochet. Peu odorante, elle ne peut être utilisée que par torréfaction de ses graines qui donne un succédané de café. Outre son pouvoir à cailler le lait, elle n'est utilisée qu'en médecine comme diurétique, sudorifique ou contre la goutte.

Galium mollugo

Gaillet blanc, gaillet mollugine, caille-lait blanc.

On la rencontre dans les haies, les bords de chemin, rampante ou dressée, à nombreuses petites fleurs blanches. Floraison de mai à août. Souche teintée de rouge dont on tire un colorant. Tige quadrangulaire renflée au niveau des feuilles. Fruits minuscules groupés par deux, noirs à maturité.

La plante est antispasmodique et vulnérable.

Les jeunes pousses s'ajoutent aux salades décorées par les fleurs.

Galium verum

Caille-lait jaune, gaillet vrai, paille du lit de Notre-Dame.

En Grande-Bretagne, on la nomme « paille du lit de Notre-Dame » suivant en cela la légende de la présence d'un brin de gaillet mêlé à la couche d'herbes de la Vierge Marie. Connue en Europe, ce gaillet à fleurs jaunes et à fruits glabres, nettement plus grand (80 cm) que l'*odoratum*, est connu pour la couleur jaune et le goût que ses fleurs confèrent au fromage de Chester en Angleterre. Sa saveur est plus légère et plus astringente. Il était employé également pour colorer le beurre. Sa propriété de cailler le lait n'est pas avérée et se transmet depuis Dioscoride sans contrôle. C'est le grateron que cet auteur cite à ce sujet : « Les bergers se servent de cett'herbe pour passer le lait, côme par un couloir. » Des légendes racontaient que la simple présence de cette plante au voisinage des étables suffisait pour changer le lait en fromage lors de la traite. Plus tard, la confusion se fit entre *caille-lait* et le nom scientifique *Galium* ou gaillet.

Ses racines permettent de teindre en rouge ou en jaune, selon le mordant

employé, laines et tissus.



Maitrank

1 l de vin blanc de Moselle
12 brins d'aspérule odorante avec les fleurs non écloses
50 g de sucre
5 cl de cognac ou d'armagnac
1 orange en tranches

- Laisser macérer les plantes dans le vin pendant trois jours. Filtrer. Ajouter le cognac et le sucre. Bien mélanger.
- À servir bien frais avec une tranche d'orange (l'orange mise en macération trouble le vin).
- Le maitrank ne se conserve pas. Soit il prend un goût de vieux foin, soit il devient mousseux. Il vaut mieux congeler l'aspérule et ne faire que peu de vin à la fois. Il existe une variation quasi infinie du maitrank selon les familles, chacun ayant sa recette. Cointreau ou porto peuvent remplacer le cognac ; certains y ajoutent de la cannelle.

Île flottante à l'aspérule

6 œufs

50 cl de lait

100 g de sucre + 50 g pour le caramel

12 feuilles d'aspérule séchée ou congelée

20 g d'amandes émondées

une pincée de sel

- Faire infuser les feuilles d'aspérule dans le lait tiède. Laisser refroidir et filtrer.
- Pendant ce temps, séparer les blancs des œufs et les monter en neige en y ajoutant une pincée de sel. Laisser reposer 10 min puis recommencer.
- Faire frémir le lait parfumé et y plonger des quenelles de blancs battus en neige. Laisser pocher 1 min de chaque côté. Les égoutter à l'écumoire et les déposer sur du papier absorbant ou sur un torchon. Cuire tous les blancs.
- Tremper les coupes de service dans de l'eau chaude. Les essuyer et les réserver.
- Battre les jaunes et le sucre jusqu'à obtention d'une crème claire et mousseuse que l'on mélange au lait en fouettant énergiquement. Faire épaissir à feu doux. Verser la crème dans les coupes.
- Déposer délicatement deux quenelles de blancs sur la crème. Planter quelques amandes.
- Préparer du caramel avec le sucre et en verser une partie sur les blancs. Avant que le caramel ne durcisse dans la casserole, en prendre avec deux fourchettes en formant des fils que l'on accrochera aux amandes. Réserver au frais.

Aubépine

🌿 *Crataegus laevigata*
🌿 Rosacées

Aubépine lisse, épineuse ou à deux styles, épine blanche, bois de mai, noble épine, valériane du cœur, plante du cœur, cenellier, aubespín.

Crataegus signifie « force », allusion à la dureté de son bois.

Description

Arbrisseau fortement épineux atteignant 4 m de hauteur. Feuilles lobées, alternes, vert brillant dessus, plus pâle dessous, comportant de 3 à 5 lobes, à bord denté. Fleurs blanches à rosées à 5 pétales et à nombreuses étamines, groupées en bouquets de 10 à 15 fleurs en corymbes, très odorantes. Floraison avril et mai. Fruits rouge vif à maturité, appelés *cenelles* ou *senelles*, drupes charnues à noyaux. Se rencontre dans les haies, les bordures de chemins. Il existe un nombre incroyable d'espèces d'aubépine qui, de plus, s'hybrident facilement entre elles.

Histoire

Originnaire d'Eurasie, elle croît désormais dans toutes les régions tempérées. Elle est peut-être citée dans la Bible en tant que buisson épineux, pour la couronne du Christ notamment, mais elle n'est pas la seule plante épineuse de la région (une autre espèce en tout état de cause). Grecs et Romains lui attribuaient des espoirs de mariage et de fertilité. En raison de l'odeur très forte de certaines espèces européennes, l'aubépine fut associée un temps à la peste.

Parties utilisées

Feuilles, sommités fleuries, bourgeons, fruits.

Médecine

La médecine chinoise la connaît depuis au moins le VII^e siècle avant notre ère pour le traitement des troubles cardiovasculaires. Les Grecs, au premier siècle, l'utilisent largement en médecine contre la goutte ou la pleurésie. Au Moyen Âge, en Europe, elle guérit une kyrielle de maux surtout liés à la sphère urinaire mais aussi coliques gastriques et diarrhées. À la fin du XIX^e siècle, des études mettent en avant ses effets relaxants pour le cœur et tout ce qui lui est lié. Elle réduit également l'anxiété et permet de lutter contre les insomnies.

Le gui d'aubépine est très recherché pour ses propriétés synergiques sur la sphère cardiovasculaire.

Cuisine

Odeur très forte des fleurs, entêtante. Feuilles et fleurs au goût léger d'amande amère.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les jeunes feuilles et les fleurs peuvent être consommées crues en salade à laquelle elles apportent un léger goût d'amande amère et un arôme intéressant. Le parfum des fleurs s'harmonise avec un plat de poisson en sauce. Les fleurs servent en plus de décoration.

Les fruits, riches en vitamine C, servent à réaliser des confitures, des gelées ou des sirops qu'il est nécessaire de parfumer car ils sont relativement insipides. Moulus, ils deviennent un ersatz de farine, permettent la réalisation de sauces ou de purées. Macérés dans de l'alcool, ils donnent un apéritif.

Les graines d'aubépine étaient autrefois grillées et utilisées comme substitut du café.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Une infusion de fruits se prenait jadis pour des raisons médicales, elle se boit de nos jours pour un simple confort.

Liqueur d'aubépine

fleurs d'aubépine

2 cs de sucre

1 l d'eau de vie

- Remplir un bocal de fleurs fraîches sans les pédoncules.
- Ajouter le sucre et l'alcool.
- Fermer hermétiquement et réserver dans un endroit obscur deux mois.
- Filtrer et déguster.





Inula helenium

Aunée

 *Inula helenium*
 Astéracées

Inule aulnée, aunée officinale, alliaume, inule, œil-de-cheval, lionne, aromate germanique, hélénine, enule-campagne, panacée de Chiron, plante aux escarres, astre-de-chien, soleil-vivace, quinquina indigène ou français.

Son nom de genre *Inula* signifie « purger » et celui de l'espèce *helenium* viendrait de la célèbre Hélène de Troie, la légende voulant que la fleur provienne de ses larmes... ou qu'elle ait eu une branche d'aunée dans la main lors de son enlèvement. D'ailleurs, le nom *aunée* serait dérivé d'*elena*, modification de *helenium*. D'autres considèrent que le terme *helenium* se rapporterait à *helios*, « soleil », rappelant la forme de la fleur.

Ne pas confondre *Inula helenium* avec *Helenium autumnale*, autre astéracée, et l'aunée (parfois écrit *aulnée*) avec l'aulne, arbre de la famille des bétulacées.

Description

L'aunée est une plante vivace, rustique, atteignant plus de 2 m de hauteur. Tige à poils courts, vert-violet foncé, ramifiée à son sommet. Racine rhizomateuse, charnue et rameuse, rousse extérieurement, blanche à l'intérieur, aromatique, pouvant atteindre une grande taille. Grandes feuilles (près de 80 cm) alternes, ovales, finement dentées sur les bords, vert moyen et à surface un peu rude dessus, duveteuses sur leur face inférieure plus claire. Feuilles inférieures très grandes atteignant 80 cm de longueur avec le pétiole. Feuilles supérieures sessiles et embrassant légèrement la tige. Fleurs jaunes réunies en un gros capitule de 6 à 8 cm de diamètre, solitaire à l'extrémité des tiges, à fleurs hermaphrodites tubulaires centrales (fleurons) et fleurs femelles extérieures, ligulées, rayonnantes mais désordonnées, fleurissant entre juillet et septembre. Bractées imbriquées réunies en involucre à la base de l'ombelle. Akènes à aigrette simple. On la retrouve dans les fossés ou au bord des chemins. Plante rare en partie protégée. Elle est maintenant cultivée en Europe et aux États-Unis comme plante ornementale.

Histoire

Originaire d'Asie centrale, l'aunée arrive rapidement en Europe pour être adoptée par les Grecs et les Romains. Théophraste et Dioscoride écrivent sous le même nom *Helenium* deux plantes totalement différentes et c'est celle de Dioscoride qui est notre aunée. Chez les Romains, Horace l'appelle *inula* et, s'il parle d'une racine aigre et non amère, cela correspond probablement à une

préparation dans le vinaigre. Quant à Pline, il mélange les données de Théophraste et de Dioscoride. Diderot parle encore d'*Helenium vulgare*. Chez tous ces auteurs, son utilisation est uniquement médicale. Si, en Palestine, deux espèces d'*Inula* cohabitent (*I. graveolens* et *I. viscosa*), il n'est pas certain que ce soit ces deux plantes qui soient citées dans la Bible sous le nom de *sirpad* mais peut-être plus simplement les orties. En tout état de cause, elles sont considérées comme des plantes à odeur forte peu agréable et à suc irritant. D'Europe, elle a été importée en Amérique du Nord où elle s'est facilement acclimatée dans les zones tempérées. On la trouve aussi au Japon. D'autres espèces sont présentes et utilisées en Chine notamment.

Parties utilisées

Rhizome essentiellement, frais ou séché, récolté à partir de la seconde année. Le choisir charnu, dépouillé de fibres. Feuilles. Huile essentielle à odeur de camphre.

Médecine

Déjà, Grecs et Romains l'utilisaient pour guérir une kyrielle de maux (ce qui lui vaudra son surnom de « panacée de Chiron », sage de la mythologie grecque qui enseigna les plantes à Asklépios, futur dieu de la médecine), principalement comme expectorant contre toutes les affections pulmonaires, les crampes et les troubles digestifs, mais aussi pour un simple bien-être. Si l'on en croit Pline le Jeune, l'empereur Auguste mangeait journellement de l'inule pour digérer et mettre son cœur en joie et, pour Dioscoride, c'est une plante échauffante. Au Moyen Âge, c'est toujours essentiellement comme expectorant, mais pas uniquement, qu'Hildegarde de Bingen traite l'aunée dans son livre sur les plantes médicinales, en accord avec les données de l'école de Salerne qui, de plus, estimait que l'aunée rendait les entrailles saines. Elle devient un remède universel. En conserve (confite) ou en poudre, la racine entrait dans la composition de l'opiat antiscorbutique de la pharmacopée maritime du XVIII^e siècle. On suçait des morceaux de racine confite caramélisée comme des bonbons pour prévenir la toux. Elle participait à la fabrication du « vin de Saint-Paul » censé protéger contre la peste et le choléra. De nos jours, l'inuline (nom tiré de *aunée*), extraite de la racine depuis 1804, est utilisée par les médecins pour ses propriétés expectorantes, digestives, diurétiques et antimicrobiennes. N'élevant pas la glycémie, elle intervient dans la gestion du diabète. La médecine populaire a recours aux feuilles. Des écrits tibétains décrivent l'utilisation de l'espèce *Inula racemosa*, ou aunée à grappes, pour soigner des troubles de la sphère digestive. Une autre utilisation, déjà connue des Anciens et qui perdure, est celle d'atténuer les démangeaisons dues à l'herpes, aux dartres, eczéma ou psoriasis (d'où son nom de *plante aux escarres*).

- **Attention.** L'huile essentielle est allergisante.

Un surdosage peut entraîner des troubles neurologiques, des vomissements et des diarrhées.

Cuisine

Racine à saveur âcre, amère et résineuse, un peu gluante, qui sent l'iris et la violette quand elle sèche. Feuilles fraîches aromatiques et amères.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Si, hier, son utilisation comme herbe aromatique se réduisait à la racine pour une utilisation plutôt médicale que réellement culinaire, de nos jours, elle entre dans la cuisine proprement dite pour parfumer salades de fruits, gâteaux ou desserts variés. Notons cependant que Columelle, au 1^{er} siècle, donne trois recettes pour confire l'aunée ; les deux premières au vinaigre, au vin de raisins séchés et au vin réduit, avec de l'origan ; la troisième mélangée à du coing pilé et cuit dans du vin miellé après macération dans de la saumure forte. L'aunée était considérée, à l'instar de la myrrhe, du clou de girofle ou du souchet, comme permettant de cacher l'odeur du vin pris pendant un repas, comme le préconisait l'islamiste andalou Ibn Luyûn à la fin du XIII^e siècle. À la cueillette, l'odeur de son rhizome est très forte. On l'utilise râpé après cuisson pour en atténuer légèrement sa saveur ou séché (c'est surtout sous cette forme qu'on la trouve en vente). On le mange aussi confit dans un sirop de sucre. L'aunée entre dans la composition de nombreux desserts traditionnels en Europe de l'Est, au point qu'elle est appelé l'*aromate germanique*. Attention à sa concentration. Les feuilles fraîches peuvent être également découpées et mêlées aux salades ou mangées en légumes comme des épinards. Les fleurs peuvent décorer les plats.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Elle aromatise depuis de longue date des vins digestifs et autres boissons alcoolisées tels le vermouth ou certains schnaps sur lesquels elle produit l'effet « bitter », ce qui lui a valu, par son apport également tonique, le surnom de « quinquina français ». On en fait des tisanes digestives.

Divers

Est-ce en raison de sa similitude avec le soleil ou de la forte odeur de son rhizome (pourtant assez désagréable quand il est frais), toujours est-il que l'aunée est associée à de fortes croyances. Symbole de la guérison des péchés chez les chrétiens, de bonheur et d'amour pour des jeunes filles, de protection dans les maisons, hommes et bétail.

Les grandes feuilles séchées ont remplacé le tabac quand celui-ci venait à manquer. Dans certaines régions de l'Europe de l'Est, on brûle les rhizomes sur des charbons ardents, respirant les vapeurs entêtantes, favorisant la transe, mais cela peut se faire simplement pour parfumer l'atmosphère.

Dans les pays scandinaves, on réalise des petits bouquets de fleurs avec en leur centre une grande fleur d'aunée, symbole du soleil et de la tête du grand

dieu de la guerre et du savoir, Odin.

Vin d'aunée

1 l de vin rouge ou blanc
60 g de rhizome

- Râper le rhizome ou le couper en petits tronçons.
- Le faire macérer quatre semaines dans le vin.
- Filtrer et mettre en bouteille.
- Servir frais en apéritif.



Basilic

🌿 *Ocimum basilicum*

🌿 Lamiacées



Basilic commun, romain, grand vert, aux sauces, de Gênes, balicot, herbe royale, oranger des savetiers, pistou, framboisin (Antilles).

Ne pas confondre, dans les textes anciens, la plante appelée « basilic » avec l'animal appelé... « basilic ». Ce dernier, emprunté au latin *basiliscus*, nom

d'un reptile fabuleux, apparaît vers 1120. Le nom *basilic*, pour la plante, n'apparaît qu'en 1425 à partir du bas latin *basilicum* désignant une plante aromatique royale chez Aristote. La forme *bazeillecoq* qui apparaît en 1393 dans le *Mesnagier de Paris* serait une adaptation d'un type provençal, *basilicó*. Quant au latin *ocimum*, il vient du grec *ocimus* qui signifie « promptement », en rapport avec la levée rapide des semences ou la période précoce en saison. *O. basilicum* est connue par de très nombreuses variétés cultivées qui ont un temps été considérées comme autant d'espèces différentes et sont devenues aujourd'hui synonymes. Certaines variétés morphologiquement semblables contiennent des huiles essentielles différentes.

Description

Plante très commune, pouvant atteindre 60 cm de hauteur, à port buissonnant. Racine pivotante. Tiges carrées glabres ou couvertes de courts poils blancs. Feuilles ovales et lancéolées, opposées, décussées, pétiolées, d'un vert lumineux, très parfumées, souvent bombées, entières avec parfois des poils sur le bord. Fleurs bilabiées petites, blanches, disposées en verticilles regroupés en panicules allongés terminaux, présentant une lèvre inférieure large entière et une lèvre supérieure découpée en quatre lobes. Petites graines noires. Floraison débutant en juin-juillet jusqu'aux froids.

- Basilic vert fin. Feuilles plus petites, lisses, vert vif, à l'arôme légèrement épicé.
- Basilic thaï, *horopa* (var. *thyrsiflora*). Feuilles vertes légèrement dentelées, sur une tige pourpre comme les inflorescences. Saveur très épicée rappelant l'estragon et l'anis, voire pour certains la réglisse.
- Basilic pourpre, basilic grand violet, basilic rouge-violacé, basilic à feuilles violettes (var. *purpurascens*). Feuilles pourpre violacé au bord fortement indenté. Fleurs rose pâle. Arôme légèrement poivré. Il existe une variété pourpre noirâtre.
- Basilic feuille de laitue (var. *neapolitanum*). Feuilles très larges (10 cm), gaufrées, vert plus tendre. Arôme légèrement anisé, relevé de cannelle.
- Basilic citron, basilic niçois, basilic italien (var. *citriodorum*). Originaire d'Indonésie. Feuilles vert clair, presque jaune, brillantes, pointues, légèrement dentelées. Fleurs blanchâtres. Goût citronné.
- Basilic grec (var. *minimum Greek*). Originaire de Grèce. Plus petit (25 cm de hauteur). Très petites feuilles très aromatiques à saveur douce et sucrée.
- Basilic cannelle, clou cannelle, origan cimarron, basilic *cimarrona* (var. *cinnamomun*). Originaire du Mexique. Grandes feuilles ovales, vert brun à nervures plus sombres. Petites fleurs roses. Basilic très doux aux senteurs de cannelle.
- Basilic tigre. Feuilles panachées mi-vertes, mi-pourpres. Fleurs lilas. Odeur mélangée de cannelle, clou de girofle, menthe et anis.

Histoire

Originaire d'Asie, probablement d'Inde, ou d'Afrique, le basilic, encore sauvage dans certaines régions, est arrivé en Europe par le Moyen-Orient où il devient une plante cultivée. Il y a 4 000 ans environ, il était utilisé en Égypte pour la momification et pour des couronnes. Connue des Grecs grâce aux campagnes militaires d'Alexandre le Grand, il était symbole du bonheur et de la sécurité. Sa cueillette était quasiment sacrée. Pline est le premier à donner des conseils sur sa plantation. Selon les Chrétiens, du basilic aurait poussé sur la tombe de Jésus et au pied de la Sainte Croix. Hindous et musulmans en plantent sur les tombes. Mais l'histoire du basilic est plus complexe et connaît aussi le rejet. Elle se mélange en effet à celle du basilic médiéval de légende, ce reptile au regard tueur. Au Moyen Âge, la plante était liée à la sorcellerie et, au XIX^e siècle, en Europe, l'injurier était favorable à la pousse puisqu'il exprimait la haine. Il sera rejeté par certains médecins mais parfumerait bains et eaux de lessive. Malgré tout, il se répand rapidement dans le sud de l'Europe et atteint les rivages de l'Angleterre au XV^e siècle. Les colons l'emportèrent en Amérique du Nord dès le siècle suivant. À cette époque, plusieurs variétés étaient déjà connues. Le basilic était la plante de prédilection des cordonniers du XIX^e siècle qui essayaient ainsi de masquer la mauvaise odeur du cuir. L'huile essentielle est connue depuis le XVI^e siècle.

Parties utilisées

Feuilles, fleurs, huile essentielle. L'arôme des feuilles est à son maximum avant la floraison. À utiliser essentiellement frais. Séché, il perd considérablement son arôme. Ciselé, il peut être congelé ou mis dans de l'huile et du gros sel au frais.

Médecine

Pendant longtemps, le basilic a fait l'objet de doutes quant à sa comestibilité. Est-ce dû à la confusion avec le basilic serpent ? Pline, Avicenne, Dioscoride et Matthioli en blâment l'usage intensif (baisse de l'acuité visuelle). Au XVIII^e siècle, l'influence des Arabes se fait sentir et le basilic est alors considéré comme calmant des maux d'estomac et aide à la digestion. Sa seule odeur fortifierait le cœur et le cerveau et donnerait de la joie. Son utilisation principale aujourd'hui n'est pas médicale. Il est cependant utilisé traditionnellement pour calmer la sphère digestive et comme expectorant. Le thé de basilic est diurétique.

Cuisine

Senteur florale entre anis et menthe, rappelant le citron, la cannelle ou le clou de girofle selon la variété. Saveur épicée, poivrée, légèrement amère et rafraîchissante.

Couper les feuilles de basilic au couteau à lame inoxydable. On peut aussi les broyer au mortier avant utilisation. Les mettre au dernier moment de la cuisson.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Le basilic est incontournable dans la cuisine française, italienne, grecque et thaïlandaise. Si le pesto (génois) et le pistou (provençal) existent, c'est parce que le basilic conserve mieux ses qualités gustatives et olfactives lorsqu'il est écrasé dans l'huile d'olive. Le *pesto Genovese* de Ligurie ne se fait qu'à partir du basilic de cette région, aux petites feuilles moins mentholées, en un savant mélange avec ail, pignons de pin, pecorino de Sardaigne, parmesan et huile d'olive. Le pistou provençal se contente de basilic, d'ail et d'huile d'olive. On trouve également du *pesto rosso* avec ajout de tomates fraîches ou séchées mais un pesto dont le basilic a été remplacé par de la roquette ou des algues peut être bon mais... n'est plus un pesto. Le basilic se marie avec des tomates fraîches, les légumes du Sud comme les courgettes ou les aubergines, les cocos de Paimpol, les soupes et les pâtes, bien sûr. Une simple vinaigrette (feuilles de basilic dans du vinaigre et de l'huile d'olive) est un régal sur de (bonnes) tomates. Un sorbet au basilic devient un dessert royal. Certaines sortes de basilics sont très en vogue dans la cuisine asiatique. En Thaïlande, on emploie le basilic commun dans les currys à base de lait de coco.

Quelques feuilles de basilic et quelques fleurs mises à macérer dans une bouteille d'huile d'olive donne une délicieuse huile parfumée.

• **Boisson d'hier et d'aujourd'hui.** Le basilic entre dans la composition de liqueurs à commencer par celle... de basilic. En Russie, on en faisait des boissons rafraîchissantes pour l'été. Le célèbre *mojito* cubain au rhum brun, parfumé au basilic au lieu de menthe, est un cocktail assez surprenant mais délicieux. L'huile essentielle est un arôme alimentaire.

Divers

On dit que le basilic chasse les moustiques. Les basilics, surtout les fleurs, sont utilisés en parfumerie (monoï polynésien) et parfument des cosmétiques. Les graines servent à la fabrication d'huile alimentaire ou d'huile pour les peintures. Sec et réduit en poudre, il peut remplacer le tabac.

Autres espèces utilisées

Ocimum gratissimum

Basilic sauvage, africain, à thymol, en arbre, de Ceylan, de Nouvelle-Guinée, mentholé ou suave, baumier, grand framboisin (Antilles), menthe gabonaise, thé de Gambie.

Originaire d'Asie mais présent de nos jours et vivace en Amérique et en Afrique tropicales, naturalisé dans de nombreuses régions, ce basilic peut atteindre 2 m de haut en buisson. Fleurs blanc verdâtre, petites, disposées sur une inflorescence terminale en faux épis. Feuilles ovales, très grandes,

duveteuses et dentées, vert à gris-vert.

Arôme de clou de girofle, de citron et de cannelle. Culinairement, c'est surtout en Afrique, comme dans la cuisine Béti au Cameroun, qu'il est utilisé comme aromatique pour légumes et viandes.

Médicalement, il est considéré comme antibactérien, antidiarrhéique, antifongique, cicatrisant, anesthésique et stimulant.

Apprécié des parfumeurs, ce basilic, non consommé par les bovins ou les cerfs, est devenu rapidement invasif dans le Pacifique sud et notamment en Nouvelle-Calédonie.

Ocimum tenuiflorum

Basilic sacré, sacré à feuilles vertes, thaïlandais.

Originaire de Thaïlande (variété verte), il est cultivé en Amérique centrale et en Afrique. La couleur des feuilles, petites, varie entre vert olive et pourpre. Tiges pourpre foncé. Fleurs rose violacé. Arôme très fort, pénétrant, sucré et camphré, plus fort chez la variété rouge, légèrement amer.

La variété indienne *sanctum* ou *sacrum*, rouge, considérée par les Hindous comme une herbe royale et sacrée, est cultivée dans les temples bouddhiques et est consacrée aux dieux Vishnou et Krishna. Elle est plus utilisée pour confectionner couronnes et guirlandes ou parfumer l'eau du bain que culinairement.

La plante, très présente dans la médecine ayurvédique, a été utilisée comme désinfectant contre la malaria. Elle permet de nos jours de lutter contre la toux, l'asthme et les maux d'estomac. Le jus des feuilles serait efficace contre les piqures de serpents.

Sa saveur est comprise entre menthe et clou de girofle. Il s'utilise dans la cuisine thaïe essentiellement pour la confection de certains currys sans lait de coco.

Ocimum americanum

Basilic américain, à duvet blanc, doux, à feuilles pubescentes, du Brésil, du Paraguay ou de Cuba.

La variété *pilosum* est appelée *basilic anisé* en France. Hauteur pouvant atteindre 50 cm. Feuilles légèrement velues et faiblement citronnées, à arôme inhabituel de muscat, cannelle et menthe. Fleurs blanches ou roses, voire pourpres. Cultivé intensément pour son huile essentielle.



En cuisine thaïe, ce basilic s'emploie dans les soupes et les nouilles de riz. Les graines gonflées dans de l'eau et cuites dans du lait de coco donnent un dessert gélatineux ou épaississent les soupes.

Ocimum campechianum

Basilic du Pérou, campêche, petit framboisin, framboisin (Antilles).

Basilic de haute taille (jusqu'à 3 m), limité à l'Amérique du Sud tropicale. Feuilles vertes larges et pointues, à arôme d'origan, de menthe et de muscade. Fleurs blanches ou lilas très clair. Une tisane (feuilles et fleurs) de ce basilic calme la sphère digestive. L'huile essentielle, par la présence d'eugénol, peut être utilisée en hygiène buccale et en dentisterie.

Granité de tomates au basilic

8 tomates
1 bouquet de basilic
8 cl d'huile d'olive

- Peler, épépiner et concasser les tomates. Les mixer avec la moitié des feuilles de basilic. Saler, poivrer. Mettre au congélateur dans quatre coupes individuelles et remuer avec une fourchette toutes les heures.
- Hacher très fin le reste du basilic et le mélanger avec l'huile. Servir arrosé d'huile au basilic.

Bégonia

☞ *Begonia semperflorens*

☞ Bégoniacées



Begone, oseille sauvage ou des bois, ailes-d'ange, rhubarbe sauvage (racines). Les bégonias sont représentés par plus de 1 500 espèces, sous-espèces, formes et variétés, ce qui représente un record en botanique.

Description

Plantes herbacées vivaces, non rustiques, cultivées comme des annuelles. Tiges pulpeuses, noueuses, souvent rougeâtres, courtes, dressées, pendantes ou grimpantes. Racines à tubercules, rhizomes ou racines fibreuses. Feuilles trapues succulentes (à allure de plante grasse), vert vif, alternes, ovales, luisantes, cireuses, légèrement ciliées sur le bord, persistantes. Fleurs rouges, roses ou blanches, simples ou doubles, disposées en panicules s'épanouissant de juin aux premières gelées. Graines extrêmement petites.

Histoire et médecine

Originnaire probablement d'Amérique du Sud, les bégonias se rencontrent dans toutes les régions tropicales, à l'exception de l'Australie. Le nom *Begonia*, dédié en 1690 à Charles Begon, intendant de Louis XIV, par le botaniste Charles Plumier, est le premier nom de plante attribué à une personne.

Le premier bégonia introduit en Europe fut *B. minor* arrivé en Angleterre en 1777. Vers le milieu du XIX^e siècle, un grand nombre d'espèces provenant d'Amérique étaient cultivées dans nos régions et de nombreux hybrides faisaient leur apparition.

On leur reconnaît des propriétés médicinales. En Amérique du Sud, tisanes et sirops sont utilisés contre le rhume et la fièvre. Des compresses guérissent les plaies tandis que des décoctions calment les ulcères d'estomac.

En Inde, la médecine ayurvédique utilise certains bégonias contre les désordres stomacaux ou en cas de déshydratation.

• **Attention.** Comme l'oseille, il contient de l'acide oxalique.

Parties utilisées

Feuilles (crues ou cuites), fleurs (pétales).

Cuisine

Goût citronné et fruité. Pétales acidulés, frais.

• **Utilisation d'hier et d'aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les feuilles de bégonia remplacent parfaitement le citron pour poissons, crustacés ou coquillages. Elles aromatisent les salades de légumes et de fruits, les taboulés. Avec ail et persil, à essayer sur un foie de veau. Elles parfument les soupes, les poêlées de légumes, les beignets. On peut aussi faire un beurre aromatisé. On peut réaliser des confits de bégonias avec ou sans pétales. En Inde, certaines tribus font des chutneys avec les feuilles. Celles-ci sont consommées en tant que légumes dans de nombreux pays. Les fleurs se dégustent salées ou sucrées, aussi bien crues que cuites. Les pétales rouges sont plus piquants, plus relevés que les blancs ou les roses.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Le suc de ces végétaux est rafraîchissant et dépuratif. On fait des tisanes avec toutes les parties de la plante.

Divers

Les bégonias sont utilisés comme plantes décoratives.

Confit de bégonias avec pétales

1 l de jus de pomme

1 kg de sucre

100 g de pétales de bégonia

- Chauffer le jus de pomme avec le sucre jusqu'à son état de gélification.
 - Y jeter les pétales des bégonias et poursuivre la cuisson quelques minutes.
- Mettre en pots immédiatement.

Berce

🌿 *Heracleum sphondylium*

🌿 Apiacées

Berce commune ou sphondyle, charavie, branc-ursine, angélique sauvage, panais sauvage ou de vache, herbe du diable ou à lapin, patte-d'ours, fausse acanthe, panet, panais.

Du grec *Heraclês*, « Hercule », en raison du port robuste de la plupart de ses espèces. Le nom d'espèce *sphondylium* rappelle la solidité de la colonne vertébrale.

Ne pas confondre avec le panais (*Pastinaca sativa*) dont on mange la racine, ce qui n'est pas grave, mais se méfier de la ciguë maculée (*Conium maculatum*), à mauvaise odeur de souris quand on la froisse, mortelle.

Description

Plante vivace pouvant atteindre 1 m de hauteur. Racines charnues, longues à odeur aromatique. Tige robuste, anguleuse, marquée de sillons, velue hérissée, creuse. Feuilles grandes, vertes, blanchâtres dessous, pétiolées engainantes, en touffe à la base, alternes sur la tige, découpées en lobes variables. Fleurs blanches ou jaunâtres, à pétales extérieurs plus grands et bifides, en ombelles de 15 à 30 rayons. Fleurit de juin à septembre. Fruits à odeur agréable. Se trouve dans les chemins, les haies fraîches et les bois humides en Europe plutôt septentrionale. On distingue 3 sous-espèces, 3 races et 10 variétés.

Histoire

La berce commune, originaire d'Europe et d'Asie, fut depuis longtemps utilisée médicalement et même culinairement. Il n'est pas certain que la plante citée sous ce nom par Pline et par Dioscoride soit bien notre berce commune. Tous deux ne parlent que de propriétés médicales. Diderot dans son *Encyclopédie* citait déjà la bière des pauvres (voir ci-après) mais la plante était connue sous le nom de *sphondylium vulgare hirsutum*. Elle est aussi utilisée comme fourrage pour les vaches.

• **Attention.** La tige peut provoquer des éruptions cutanées.

Parties utilisées

Tiges, racines, feuilles, boutons floraux, fleurs, fruits, graines.

Médecine

Dans les campagnes, on se servait des propriétés émollientes des feuilles

fraîches pour guérir abcès ou furoncles. Elle est réputée antispasmodique et aphrodisiaque. Sa racine, amère, était autrefois réduite en poudre et utilisée contre l'épilepsie. Les Anciens faisaient une infusion de graines dans du vin pour soigner la blennorrhagie. On a rapproché ses propriétés médicales de celles du ginseng. En externe, feuilles et racines broyées sont utilisées pour soigner piquûres d'insectes, furoncles ou abcès.

Cuisine

Notes d'agrumes, de carotte et de noix de coco.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Lamarck signale qu'en Sibérie, les tiges ratissées et séchées au soleil se couvrent d'une efflorescence sucrée qui, recueillie, passe pour une friandise appréciée. Jusqu'au siècle dernier, en Europe de l'Est, on consommait les feuilles comme des épinards. Les jeunes feuilles crues, hachées, aromatisent les salades. Plus vieilles, il vaut mieux les faire cuire. Les jeunes tiges sortant de terre, que l'on épluchera comme des tiges de rhubarbe, se font cuire à la vapeur ou dans un grand volume d'eau salée et sont ensuite préparées comme des asperges. Les tiges séchées donnent une farine sucrée.

Les inflorescences encore en boutons peuvent être cuites et revenues à la poêle. Les fruits verts peuvent participer à un sorbet, mûrs et très fortement aromatiques, ils peuvent être utilisés en petite quantité dans des soupes, en accompagnement de volaille comme le canard ou également dans des sorbets. Les graines peuvent être utilisées comme épice, broyées dans de l'huile (sur une purée de céleri). Elles servent à confectionner une crème brûlée ou un apéritif.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Bouillies et fermentées, les feuilles donnent une bière acide, le *bartsch* des Polonais, considérée comme la bière des pauvres. C'est ce *bartsch* (ou *parst*) qui aurait donné le nom de *berce* (à ne pas confondre avec le *borsch*, soupe rouge russe, à base de betterave). Les jeunes feuilles cuites comme des épinards peuvent être mixées avec de la crème liquide ou du lait pour obtenir une boisson rappelant le lait de coco.

Les fruits servent à la fabrication d'un alcool et, dans le Nord, les tiges, sucrées, sont à la base de la fabrication d'une liqueur.

Divers

La berce a inspiré les artistes Art Nouveau de l'École de Nancy.

Muffin à la berce

100 g de feuilles de berce
5 g de feuilles de menthe poivrée
100 g de crème acidulée épaisse
50 g de miel de sapin
2 œufs
100 g de farine
1 cc de vinaigre de cidre
40 g de fécule, 2 cc de levure

- Ciseler finement les feuilles de berce et de menthe (garder quelques feuilles de berce). Ajouter la crème, le miel et les œufs, puis la farine et la fécule et, enfin, le vinaigre et la levure. Bien mélanger.
- Déposer au fond du moule des petites feuilles de berce et verser la pâte par dessus. Garnir d'un peu de miel de sapin pour que le muffin dore à la cuisson. Cuire 20 min dans un four à 180°C (th 6). Laisser tiédir avant de démouler.

Autres espèces consommées

Heracleum maximum

Berce laineuse ou très grande, rhubarbe ou céleri des Indiens.

Comme pour la berce commune, ne pas la confondre avec la ciguë maculée et les cicutaires maculée et bulbifère (*Cicuta maculata* et *C. bulbifera*) qui sont mortelles.

Espèce native d'Amérique du Nord, qui peut atteindre 2,50 m de hauteur, aux fleurs blanches ou parfois roses, en ombelles d'ombellules. Feuilles alternes à plusieurs folioles. Elle se différencie de la berce du Caucase, maintenant rencontrée sur les mêmes lieux, par ses ombelles comportant moins de 50 rayons et ses feuilles moins découpées et moins dentées.

Médecine. Réputée pour ses propriétés carminatives, stimulantes et antispasmodiques. Elle soignait l'épilepsie. Les Hurons l'utilisèrent lors de l'épidémie de grippe espagnole de 1918. Ses propriétés médicales sont semblables à celles de la berce commune.

• **Attention.** Elle peut provoquer une dermite des prés chez certaines personnes.

Cuisine. Les tiges ont un goût fort de céleri et, une fois pelées (la peau est légèrement toxique), se mangent crues, cuites ou marinées. Les fruits servent d'assaisonnement et peuvent être utilisés pour faire des compotes ou des confitures. Les Amérindiens consommaient jeunes feuilles et pétioles crus avant la floraison ou confits dans du sucre comme les tiges de rhubarbe. Les pétioles étaient conservés, séchés, et utilisés ensuite dans des soupes. Les cendres de feuilles leur servaient de succédané de sel. Sa racine piquante,

amère et très aromatique, peut être consommée avec modération. On en fait une bière acide.

Heracleum mantegazzianum

Berce du Caucase.

• **Attention.** Originaire du Caucase, cette berce bisannuelle, qui peut atteindre 5 m de hauteur, peut être utilisée en cuisine au même titre que ses sœurs mais sous certaines conditions drastiques de cueillette. Sa sève contient en effet des toxines qui, activées par la lumière, dont le soleil, causent des brûlures relativement intenses au moindre contact. Elle est dangereuse pour les enfants qui peuvent utiliser ses tiges creuses en longue-vue.

La berce du Caucase s'identifie facilement par sa taille et ses tiges, larges, vert clair mais présentant des taches bien délimitées rouge foncé à violet. Les ombelles, composées de 50 à 150 rayons supportant des ombellules, sont de la taille d'une assiette. On la rencontre au bord des chemins ou des cours d'eau. Elle fleurit en juin-juillet.

Considérée comme un envahisseur, toxique de surcroît, la berce du Caucase doit être éradiquée. Il ne faut jamais la semer, la planter, la multiplier ou la transporter. Néanmoins, les tiges épluchées, taillées en bâtonnets et cuites dans un sirop, sont comestibles.

Heracleum mantegazzianum



Heracleum sphondylium





Borago officinalis



Borago pygmaea



Echium vulgare

Bourrache

🌿 *Borago officinalis*

🌿 Boraginacées

Bourrache officinale ou commune, bourroche, langue-de-bœuf, fausse buglosse, buglosse des jardins ou à larges feuilles, chou bourroche ou rude, herbe à la suée, piquants bleus.

L'origine du nom est complexe. Explication la plus souvent citée : le nom serait emprunté au latin médiéval *borago* ou *borrago* (traduit par *bourroche*) lequel aurait été emprunté à l'arabe 'abû 'araq (« père de la sueur »), nom donné à cette plante pour ses vertus sudorifiques. Deux autres hypothèses donnent le mot celte *borrach* signifiant « courage », « vertu » associée à cette plante par les Anciens, dont les jeunes soldats romains, ou le mot français *bourru* signalant sa rugosité, ou *burra*, « étoffe grossière ».

Officinalis indique ses vertus médicales qui la faisaient vendre dans les officines pharmaceutiques. Bien qu'elle se soit appelée *buglosse*, ne pas la confondre avec la buglosse vraie, *Anchusa azurea*, avec la bourrache d'Orient (*Trachystemon orientalis*), anciennement appelée *Borago orientalis* mais aux mêmes propriétés, et avec la vipérine (*Echium vulgare*), autre borraginée.

Description

Petite plante herbacée, annuelle, ramifiée, pouvant atteindre 80 cm de hauteur. Racine pivotante bien développée. Tiges charnues, creuses, à tendance à l'étalement, recouvertes de poils abondants courts et rêches, parfois piquants, poils que l'on retrouve sur toute la plante à l'exception de la corolle. Feuilles alternes, charnues, ovales ou oblongues, gaufrées, pétiolées et en rosette à la base, sessiles ou légèrement engainantes pour celles de la partie supérieure de la plante, vert mat. Nervation très saillante sur leur face inférieure. Présence de bractées à l'aisselle des pédoncules floraux. Fleurs situées en haut des tiges, en forme d'étoile, aux pétales soudés à la base en tube, généralement d'un bleu intense à cœur blanc ou rose violacé, chacune à l'extrémité d'un long pédicelle, et se tournant vers le sol, regroupées en grappes lâches. La morphologie de la fleur, extrêmement compliquée, ne finit pas d'étonner les botanistes. Rappelons simplement qu'elle possède 5 pétales soudés à leur base en un tube court, formant une étoile à 5 lobes disposés dans le même plan, et 5 sépales colorés ainsi que 5 étamines noires accolées entre elles, formant au centre de la fleur un cône saillant. Fruits à 4 loges mais ne donnant à terme qu'une seule graine. On la trouve dans les terrains vagues et elle fleurit de mai à l'entrée de l'hiver. Il existe des variétés à fleurs blanches (*Borago officinalis alba*), pourpres ou roses.

Histoire

La bourrache est originaire de l'est des régions méditerranéennes (Asie Mineure). Citée depuis l'Antiquité, elle a été naturalisée dans toute l'Europe, en Asie et en Amérique. Les Grecs l'appelaient *euphrosunon*, ce qui signifie « qui donne la joie dans le festin ». Ils la faisaient macérer dans du vin. Homère dans l'*Odyssée* en parle mais sous le nom de *népenthès* (sans rapport avec les plantes carnivores de même nom). Chez Pline, elle devient *euphrosinum*. Gallien la nomme *buglosse*. Albert le Grand la considérait comme « génératrice de bon sang ». C'est au XIII^e siècle qu'elle prendra son nom de *bourrache*. C'est apparemment à cette époque qu'elle devient cultivée en Europe. Jusque-là, les citations, notamment arabes et andalouses, la donnent comme une plante sauvage comestible, utile en cas de famine bien que ce soient probablement les Arabes qui l'aient mise en culture les premiers. Elle est aussi nommée, dès cette époque, *langue-de-bœuf* (en arabe) en raison de sa rugosité. On la retrouve au XIV^e siècle dans le *Mesnager de Paris* dans la rubrique jardinage pour les légumes et les herbes. Ce sont les conquistadors qui, en 1494, la transplantent en Amérique du Sud et, dès 1631, elle fait partie de la liste des plantes que les colons doivent emporter en Nouvelle-Angleterre. Curieusement, Diderot dans son *Encyclopédie* (1755), s'il parle de la plante, ne lui donne, sans les nommer, que des vertus médicales et le *Grand dictionnaire de cuisine* d'Alexandre Dumas ne la mentionne même pas. Que ce soit en Europe ou sur le Nouveau Continent, elle reste un légume secondaire.

Parties utilisées

Jeunes tiges, feuilles, pétioles, sommités en boutons, fleurs, graines et huile essentielle. On utilise la plante fraîche en cuisine, séchées pour ses vertus médicales. Pour ceux qui n'apprécieraient pas les poils un peu rudes, frotter les feuilles entre elles au moment du lavage ou les écraser au rouleau à pâtisserie sur une surface dure. Pour les fleurs, enlever le calice et le nucule central. Les fleurs se conservent entières au congélateur.

Médecine

Si ses vertus sudorifiques lui ont valu un de ses surnoms, c'est surtout un usage tonique qui l'a fait connaître. Les Romains dopaient ainsi les légionnaires avant les batailles par un vin euphorisant à base de feuilles et de fleurs de bourrache. Elle est également remarquée par sa capacité à réduire le stress et la mélancolie. Matthioli la considérait comme tonocardiaque, en accord avec les médecins de l'École de Salerne pour qui : « La bourrache peut dire, et c'est la vérité : Je soulage le cœur, j'enfante la gaieté », ce qui est scientifiquement démontré de nos jours par son action sur les glandes surrénales productrices d'une hormone antidépressive. Au Moyen Âge, on

brodait des fleurs de bourrache sur les vêtements des guerriers pour leur donner du courage. Parkinson, célèbre par la maladie homonyme, la conseillait aux étudiants pour diminuer leur stress. Il est vrai qu'elle est riche en vitamine C. Elle est aussi considérée comme pectorale, grâce à ses pouvoirs adoucissants, dus à sa richesse en mucilage, et sédatifs. On fabriquait encore, au début du ^{xx}e siècle, dans les campagnes, le fameux « bouillon pectoral » ou « adoucissant de Sainte Marie » qui associait la bourrache, le bouillon blanc et... la bave d'escargots, réputé être souverain contre rhumes et refroidissements. La plante en pleine fructification est diurétique et facilite le transit intestinal. On lui reconnaît un certain bienfait en polyarthrite rhumatoïde.

Les graines de bourrache sont un complément d'acide gamma-linolénique. L'huile de bourrache, grâce à son dérivé d'acide gras essentiel, est une huile « antivieillesse ». En externe, elle permet de lutter contre le dessèchement de la peau. Elle est utilisée en phytothérapie.

Attention aux dermatites possibles lors de la manipulation de cette plante.

Cuisine

Odeur faible. Feuilles à saveur de concombre et de radis. Fleurs à goût iodé d'huître.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Dès l'Antiquité, les fleurs de bourrache parfumaient les salades et les boissons froides. La sauce verte (ou verd) du Moyen Âge ne comprenait pas, à l'origine, de bourrache. Celle-ci est cependant présente dans la sauce verte de Frankfurt. En salade, la meilleure partie de la bourrache est celle de la « toute-douce », c'est-à-dire la rosette de feuilles pétiolées avant le développement de la tige florifère. Elle donne une saveur iodée intéressante. Sinon, les feuilles écrasées (pour détruire les poils rudes) et hachées font merveille dans des soupes, des fromages ou des hachis. Les feuilles plus âgées peuvent être cuites comme des épinards ou participer à des potages. Les Chinois farcissent les feuilles à la manière de feuilles de vigne. En Italie et dans le comté de Nice, on fait des beignets de fleurs ou de feuilles (trempées dans une pâte à crêpe et servies après cuisson avec sucre et cannelle) ou une omelette mais la cuisson des feuilles doit être courte. On prépare aussi les sommités en boutons au sel et au vinaigre. En pays savoyard, la crème dans laquelle on a fait infuser des fleurs de bourrache accompagne le soufflé au Beaufort. On fabrique des bonbons au miel parfumés à la bourrache. En dessert, on peut faire confire les fleurs dans du sucre ou faire de la confiture. Les fleurs décorent admirablement salades de fruits ou gâteaux mais doivent être mises au dernier moment car elles fanent rapidement. Les congeler individuellement dans des bacs donne des glaçons originaux pour rafraîchir un jus de légume. Elles colorent en bleu les vinaigres qu'elles aromatisent. Un vinaigre dans lequel on aura fait macérer des feuilles et fleurs de bourrache est un régal avec du poisson ou, pour les amateurs, avec des huîtres.

- **Attention.** N'oubliez pas de retirer les sépales sous la fleur.
 - **Boisson d'hier et d'aujourd'hui.** En infusion additionnée de jus de citron et d'un peu de miel, la bourrache (fleurs et feuilles) donne une boisson très rafraîchissante. L'*euphosune* était un vin euphorisant des Anciens et aurait été utilisé par Hélène de Troie pour rendre la joie de vivre à son époux. Quant à Dickens, il affectionnait un punch de bourrache qui contenait aussi, il est vrai, du sherry, du brandy, du cidre, du citron et du sucre. De nos jours, les Libanais ajoutent quelques fleurs de bourrache au vin pour lui donner un pouvoir aphrodisiaque.
- On peut fabriquer une liqueur à partir des fleurs.

Divers

Plante cultivée comme plante mellifère.

Les fleurs séchées, qui gardent leur couleur bleu intense, se mettent dans des pots-pourris.

La bourrache entre dans la composition de cosmétiques pour le visage ou le corps. L'infusion froide sert à adoucir et purifier la peau, chaude, à la nettoyer.

Autres espèces consommées

Borago pygmæa

Bourrache de Corse, naine ou des herboristes, petite bourrache, burracine, burrascia corsa.

Petite plante vivace atteignant 40 cm de hauteur, connue des lieux humides, endémique à la Corse et à la Sardaigne. Touffe rampante. Tiges faibles, rameuses. Feuilles peu épaisses, ondulées, les radicales ovales atténuées en long pétiole, les caulinaires sessiles embrassantes. Fleurs bleu-violet pâle, longuement pédonculées, en grappes allongées très lâches, munies de bractées. Pédoncules floraux filiformes et réfléchis (fleurs en clochette).

Ses propriétés sont identiques à celles de la bourrache officinale, tant culinaires que médicales. Elle est connue depuis l'Antiquité.

Echium vulgare

Bourrache des vignes, vipérine.

Cette borraginée des bords des chemins, bien qu'appartenant à un genre différent de celui de la bourrache, est traitée ici en raison de ses similitudes de saveur avec celle-ci et de la confusion fréquente avec elle.

Elle se caractérise par une tige dressée, unique, tachetée de brun, à pilosité rude et abondante, des fleurs bleu violacé en inflorescence terminale en épis apparaissant de mai à septembre, au style fendu dépassant la corolle mimant une tête de serpent d'où son nom et le fait que l'on a cru longtemps qu'elle pouvait soigner les morsures de ces reptiles. En revanche, elle est reconnue comme étant sudorifique, diurétique, dépurative et adoucissante.

Pour ceux qui apprécient la saveur du concombre et de l'huître, il est conseillé de paner un filet de poisson avec des fleurs séchées et moulues avant de le faire frire à l'huile.

Pavés de saumon et sauce à la bourrache

4 pavés de saumon avec peau
50 jeunes feuilles de bourrache
quelques fleurs (décoration)
2 échalotes
10 g de beurre
1/2 citron
4 cs de vin blanc sec
15 cl de crème fraîche liquide
100 g de chapelure
2 blancs d'œuf

- Faire revenir à feu doux pendant 2 min les échalotes émincées dans le beurre. Ajouter les feuilles de bourrache frottées au papier essuie-tout (pour enlever leur pilosité) 2 min supplémentaires.
- Verser le vin blanc et laisser réduire 3 min puis ajouter le jus du demi-citron et la crème fraîche. Porter à ébullition et maintenir 3 min. Réserver au chaud.
- Faire revenir les pavés de saumon d'abord sur le côté sans peau 4 min puis sur le côté peau (ils doivent être rose foncé à l'intérieur) 4 min également.
- Servir les pavés de saumon arrosés de sauce (éventuellement réchauffée 1 min). Décorer de fleurs de bourrache.
- Cette sauce peut être servie avec des crustacés (surtout des écrevisses).

Salade de champignons aux fleurs de bourrache

400 g de champignons de Paris
1 grosse poignée de roquette
1 citron jaune
8 fleurs de bourrache
8 jeunes feuilles de bourrache
1 cs huile d'olive

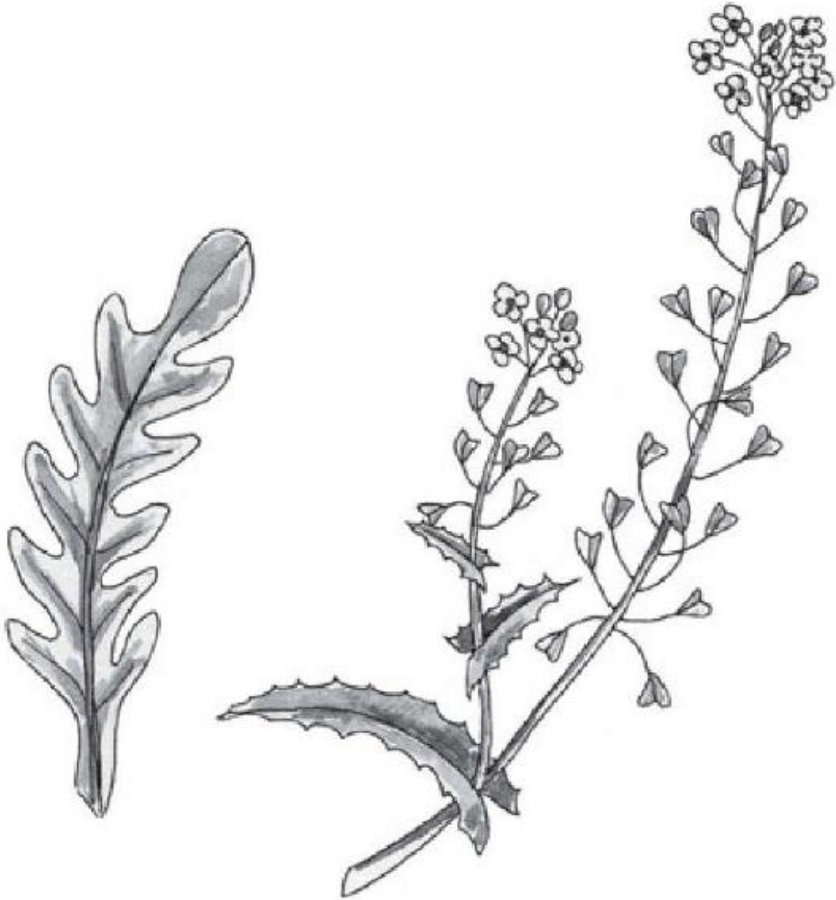
- Découper les champignons en lamelles, les mettre dans un saladier et les arroser de jus de citron.
- Ajouter les feuilles de roquette.
- Frotter les feuilles de bourrache avec un essuie-tout et les ciseler finement.
- Arroser d'huile d'olive et bien mélanger.
- Décorer avec les fleurs de bourrache et servir.



Bourse-à-pasteur

🌱 *Capsella bursa-pastoris*

🌱 Brassicacées



Capselle, cepselle, bourse-du-capucin, de Judas, à berger ou en verger, moutarde de Mithriade, malette-àberger, herba sanguinaria, tabouret.

Description, histoire et médecine

La bourse-à-pasteur a été présentée dans le *Grand traité des épices* pour l'utilisation de sa racine et de ses graines.

La plante est considérée comme une « mauvaise herbe ». Elle pousse effectivement absolument partout. Sauvage chez nous, elle est cultivée en Orient (Chine, Japon) et en Amérique du Nord. Elle est reconnaissable par la forme de ses fruits triangulaires et aplatis. Médicalement, ce sont surtout ses

vertus hémostatiques qui sont mises en avant.

Parties utilisées

Toute la plante est comestible. Feuilles fraîches (elles perdent saveur et qualités une fois séchées), racines, fruits et graines.

Cuisine

Feuilles rappelant le cresson ou le chou en plus épicé. Fleurs sucrées. Fruits, racines et graines à saveur un peu piquante.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Consommée depuis longtemps, elle revient à la mode, ciselée, pour aromatiser des salades, des soupes ou des sauces. Les feuilles de la rosette basale s'ajoutent à des purées. En Chine, considérée comme un légume à part entière (les feuilles sont consommées cuites ou crues), elle est cultivée au grand dam des Anciens qui ne la trouvent plus, chez eux, à l'état sauvage. En tant qu'herbe aromatique, elle parfume les blancs de poulet ou le riz bouilli. La bourse-à-pasteur fait partie des sept ingrédients du plat symbolique japonais mangé au printemps lors du Festival des sept herbes.

Le suc extrait de feuilles fraîches aromatise soupes, sauces ou flancs.

Les fleurs au goût un peu sucré – les enfants les mangent comme les fleurs de trèfle – sont appréciées en salade, en gâteau ou mélangées à du miel.

Salade à la bourse-à-pasteur

1 petite pomme
20 feuilles (rosette) de bourse-à-pasteur
1 cs de jus de citron
1 cs de persil ciselé
1 cc de sucre
10 cl de crème sure

- Couper la pomme en petits dés et ciseler finement les feuilles de bourse-à-pasteur. Mélanger les ingrédients de la sauce. Arroser les pommes et les feuilles de cette sauce et servir frais.

Flan de bourse-à-pasteur

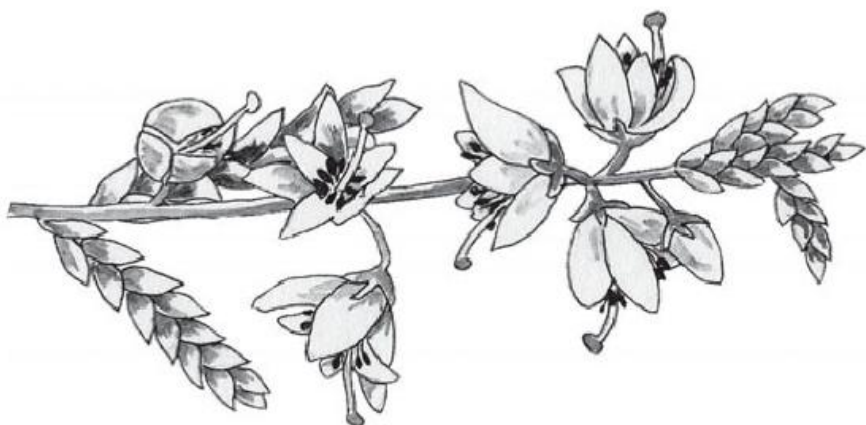
2 oignons
400 g de feuilles (rosette) de bourse-à-pasteur
5 œufs
2 cs d'huile d'olive
10 cl de lait
50 g de comté râpé
1/2 cc de thym en poudre

- Faire revenir doucement les oignons finement émincés dans l'huile.
- Battre les œufs avec le lait et le comté. Saler, poivrer. Ajouter les feuilles de bourse très finement ciselées, les oignons et le thym.
- Répartir dans des moules individuels beurrés et cuire au four à 180°C (th 6) au bain-marie 45 min environ.

Bruyère

☞ *Calluna vulgaris*

☞ Éricacées



Béruée, brande, bruyère commune ou callune, bucanne, fausse bruyère, grosse brande, péterolle.

Deux genres répondent au nom vernaculaire de *bruyère*, *Erica* et *Calluna*.

Calluna vient du grec *kalluno* signifiant « balayer », en raison de l'emploi de ses branches comme balai.

Description

Petit arbuste vivace pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Feuilles opposées en forme d'écailles (et non verticillées comme celles d'*Erica*). Fleurs violettes ou mauves apparaissant en été.

Histoire et médecine

Dès l'Antiquité, la bruyère est reconnue contre les infections urinaires et ses propriétés diurétiques (au Moyen Âge, elle possède la réputation de « casser la pierre ») mais on lui accorde également des propriétés apéritives, de renforcement de la mémoire et de préservation de la folie. Une décoction alcoolisée soigne les rhumatismes. La bruyère possède des propriétés diurétiques, antiseptiques et dépuratives. En infusion, elle soigne les cystites. En externe, elle soigne les engelures ou les dartres.

Dioscoride la nomme *erica* mais nous ne savons pas s'il s'agit de ce genre ou de la callune.

Parties utilisées

Sommités fleuries, plante entière.

Cuisine

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les fleurs de bruyère aromatisent une salade. Elles peuvent être confites pour un bouillon ou des desserts. Elles décorent les plats.

Le miel de callune, à la saveur de caramel, corsée et légèrement amère, est très recherché. Très visqueux, il ne peut pas être directement centrifugé et doit être récolté après agitation.

- **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Les Celtes préparaient une sorte d'hydromel à partir des sommités fleuries fermentées et de miel. Elle est depuis longtemps un ingrédient du gruit, ce mélange d'arômes utilisés au Moyen Âge dans le brassage de la bière. De nos jours, son introduction est réglementée.

Divers

La bruyère permet de teinter de la laine d'un jaune chaud à un vert olive. Elle est la fleur emblématique de la Norvège.

Vin de bruyère

1 l de vin rouge

30 g de fleurs de bruyère

15 g de baies de genièvre sucre au goût

- Faire macérer les fleurs dans le vin avec les baies de genièvre écrasées. Filtrer et sucrer au goût.
- À boire frais en apéritif.

Crumble de pêches aux fleurs de bruyère

70 g de farine

70 g de sucre

70 g de beurre

4 pêches blanches

4 cc de fleurs de bruyère

- Mélanger la farine, le sucre et le beurre pour obtenir une pâte sablée.
- Répartir les pêches en morceaux dans des petits ramequins. Parsemer de fleurs.
- Recouvrir de pâte et enfourner 20 min à 180°C (th 6), jusqu'à roussissement léger de la pâte.

Buglosse

🌿 *Anchusa azurea* et *A. officinalis*

🌿 Boraginacées



Buglosse d'Italie ou azurée pour *Anchusa azurea*. Bourrache bâtarde, fausse bourrache, vipérine, langue-de-bœuf ou d'oie pour *Anchusa officinalis*. *Anchusa* vient du grec *ankouza* signifiant « fard », rappelant l'utilisation de cette plante dans la fabrication d'un fond de teint rosé.

Description

Herbacée de 80 cm de hauteur, entièrement recouverte de poils raides très étalés. Racine noire massive et peu ramifiée. Feuilles supérieures lancéolées pointues, entières, vertes, sessiles voire engainantes, disposées en spirale autour de la tige. Fleurs à corolle tubulaire d'abord rouge foncé, virant ensuite au bleu-violet (chez *A. officinalis*), rose virant au bleu vif intense chez *A. azurea*, regroupées en panicule terminale. Se rencontre sur les talus secs, terrains incultes et en prairie.

Histoire

L'histoire de la buglosse se mélange avec celle de la bourrache. Originaires des régions tempérées d'Eurasie, la buglosse se rencontre fréquemment dans les prairies des régions méditerranéennes. Dioscoride parle de *bouglôsson* et, bien que Matthioli pense qu'il s'agisse de la bourrache (appelée aussi... *buglosse*), on s'accorde aujourd'hui à rapporter la plante décrite à *Anchusa azurea*.

Parties utilisées

Feuilles, fleurs.

Médecine

Les espèces d'*Anchusa* ont, comme leur cousine *Borago*, de grandes similitudes et une utilisation identique. Elles sont considérées comme diurétiques, émollientes, béchiques, laxatives, dépuratives et sudorifiques. En externe, elles calment piqûres d'insectes et eczéma.

Cuisine

Fleurs à saveur un peu iodée, délicate et sucrée.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Au XVI^e siècle, on préférait les confitures, feuilles et fleurs entières recouvertes d'un sirop de sucre clarifié, aux conserves dont les herbes pilées perdaient en partie odeur et saveur.

En Irlande, les feuilles étaient autrefois mangées en salade. Les fleurs et les feuilles apportent un rafraîchissant goût iodé aux salades de fruits, particulièrement à base de melons et de fraises. Les feuilles colorent une sauce en vert.

Crevettes aux feuilles de buglosse

200 g de crevettes roses décortiquées

100 g de roquette

60 g de jeunes feuilles de buglosse

2 cs de fleurs de buglosse

1 citron vert

4 cs de fromage blanc

2 cs de crème fraîche

- Mélanger le jus de citron, le fromage blanc et la crème fraîche. Saler, poivrer.
- Écraser les feuilles de buglosse au rouleau à pâtisserie et les ciseler finement ainsi que la roquette.
- Répartir ce mélange dans les assiettes. Ajouter les crevettes. Arroser de sauce et parsemer de fleurs de buglosse.
- Servir avec du pain de campagne grillé et beurré.

Calament

 *Clinopodium nepeta*
 Lamiacées

Calament glanduleux ou de montagne, calament faux nepeta ou officinal, petit calament, mélisse népéta ou des champs, menthe des montagnes, baume sauvage, pouliot de montagne ou sauvage, fausse marjolaine, sarriette nepeta, fausse menthe pouliot.

Les espèces des genres *Acinos* et *Calamintha* appartiennent maintenant au genre *Clinopodium*. Ne pas confondre avec le genre *Nepeta* (voir *herbe à chat*) d'où un de ses noms vernaculaires (calament faux nepeta). Les menthes étaient réparties en deux groupes, les belles menthes ou calaments (*Calamintha*) et les menthes simples. Non seulement les calaments (ou menthes herbacées) sont séparés des menthes mais ils n'appartiennent plus au genre *Calamintha*. *Clinopodium* signifie « pied (*podos*) de lit (*kliné*) » à cause de la forme courbée du calice de ses fleurs qui évoque un pied de lit.

Le terme *calament* est issu des mots grecs *cala*, qui signifie « roseau », et *menta*, « menthe », et définit plusieurs espèces du même genre.

Description

Petite plante vivace atteignant 60 cm de hauteur. Racines rampantes. Tiges carrées molles et velues, d'abord couchées puis redressées. Feuilles ovales, dentées, vert grisâtre, opposées, tubescents comme les tiges, courtement pétiolées. Pédoncules floraux émis à l'aisselle des feuilles. Inflorescence en cyme de 5 à 6 fleurs, mauves parfois roses, avec des lèvres inférieures trilobées mouchetées de violet, groupées en épis allongés. La variété « *white cloud* » a des fleurs blanches. Fleurit de l'été à l'automne le long des chemins rocailleux et ombragés ou dans les prairies du sud de la France. Fruits lisses et ovales.

Histoire

Originaire d'Europe et d'Asie occidentale, le calament est médicalement connu des Grecs et des Romains. Les premiers l'appellent *kalaminthê* mais en désignant plusieurs plantes différentes dont la menthe sauvage. Quand on voit la difficulté aujourd'hui de s'y retrouver parmi les synonymes, on comprend les problèmes des Anciens. Les plus anciennes espèces citées et/ou figurées sont *C. nepeta* et *C. grandiflorum*. Le calament est utilisé depuis longtemps en cuisine pour apporter arôme et saveur à la nourriture. Il avait le pouvoir d'éloigner le *basilic*, ce dragon mythique au souffle mortel (voir basilic). Plus près de nous, en Corse, le Jeudi Saint, on en mettait dans les omelettes et les

chaussons avec de la menthe poillot. Certains la mangeaient avec de l'huile d'olive et du pain.

Parties utilisées

Tiges, feuilles, fleurs, fraîches ou séchées. Peut se congeler dans des boîtes remplies d'eau.

Médecine

Utilisé contre la fièvre par son pouvoir de sudation. Favorable à la sphère digestive. Au Moyen Âge, on l'employait contre le hoquet, en remède contre les infections respiratoires légères. Il est tonique et sédatif. Contrairement à ce que l'on peut lire sur certains sites internet, le « contre-coup de l'abbé Perdrigeon », remède à base de plantes pour soulager les plaies et contusions des soldats napoléoniens, est peut-être efficace contre les bleus mais ne contient pas de calament. En revanche, cette plante fait partie de la composition de l'éllixir appelé *eau d'arquebuse* ou *eau d'arquebusade*.

- *Attention.* Le calament peut provoquer, en interne, pris en trop grande quantité, des nausées et des vomissements et, en application externe, des brûlures de la peau. Il reste interdit aux femmes enceintes.

Cuisine

Parfum mentholé mâtiné de citron et de réglisse ; petite note camphrée.

- *Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.* Nos anciens n'ont pas attendu pour introduire cette délicieuse plante dans les soupes aux herbes ou celles de poissons, les sauces et les omelettes. Elle parfume les fromages frais ou les huîtres tièdes. En Italie centrale, on retrouve le calament dans un plat typique appelé *acquacotta*. En Corse, il est considéré comme une des plantes les plus odorantes du maquis. On le saupoudre sur les légumes, notamment les courgettes, les œufs, les viandes, particulièrement le poulet, les poissons, les crustacés. Il se retrouve dans la sauce tomate ou sur les cannellonis, et se marie agréablement aux haricots. Il peut se substituer à la menthe.

- *Boissons d'hier et d'aujourd'hui.* Les inflorescences peuvent se consommer en tisane digestive qui peut être excitante, en apéritif digestif ou en boissons rafraîchissantes.

Divers

Il fait fuir les rats mais on attire les abeilles en frottant la ruche avec la plante.

Autres espèces consommées

Clinopodium acinos

Calament des champs, thym basilic.

Acinos vient du grec *akinos* signifiant « avec une bonne fragrance ». Natif d'Europe, il est maintenant naturalisé en Amérique du Nord.

Petite plante annuelle atteignant 20-30 cm de hauteur, à petites fleurs bleu-violet en verticilles de 2 à 6 fleurs. Corolle à deux lèvres, l'inférieure avec une tache blanche. Feuilles ovales à bord très finement dentelé, opposées, courtement pédonculées. Floraison de juin à août. Se rencontre dans les prairies ou sur les bords des chemins.

Clinopodium grandiflorum

Calament à grandes fleurs, sarriette à grandes feuilles, thé d'Aubrac.

Plante herbacée vivace atteignant 50 cm de hauteur, très aromatique, à odeur de menthe et de citron, rencontrée surtout dans les sous-bois (hêtraies et sapinières). Elle ne pousse pas que dans l'Aubrac, contrairement à ce que semble indiquer un de ses noms vernaculaires, et où un début d'expérimentation de culture est en cours, mais aussi dans les Alpes et les Pyrénées ainsi qu'en Corse.

Tige carrée et racines traçantes. Feuilles vert clair ovales, profondément dentées, entières, opposées, finement mentholées. Grandes fleurs roses, tubulaires, apparaissant en été, à l'aisselle des feuilles supérieures, toutes orientées du même côté de la plante.

Toute la plante est stimulante, carminative et stomachique. Ses vertus digestives sont liées à la présence de menthol.

Feuilles et fleurs parfument et décorent les desserts ou les salades de fruits. Par son odeur mentholée, il peut remplacer la menthe dans le taboulé.

Son délicat parfum mentholé avec une note fugace de grenadine, selon un célèbre cuisinier, permet d'excellentes tisanes ou des boissons rafraîchissantes. On le prenait jadis en infusion à la place du thé noir. Des boissons à base de ce calament (sirops, apéritifs, liqueurs) existent notamment en Aubrac. Depuis peu, la plante entre dans la composition de produits cosmétiques.

Clinopodium menthifolium

Calament des bois, calament à feuilles de menthe, sarriette à feuilles de menthe.

Fleurs roses plus petites que la *grandiflorum* et plus droites (*versus* légèrement arquées). Feuilles à dents moins profondes.

Clinopodium alpinum (calament des Alpes ou sarriette des Alpes) aux fleurs violet clair, presque inodore, *C. corsinum* (calament de Corse), *C. creticum* (calament nain ou de Crète), *C. vulgare* (calament vulgaire, basilic sauvage) aux fleurs roses, sont autant de calaments aux feuilles, tiges et fleurs plus ou moins mentholées, servant en assaisonnement de salade, de viandes en sauce ou grillées ou, par infusion, à la préparation de boissons chaudes ou froides. Les fleurs servent de décoration.

D'autres espèces de *Clinopodium* à odeur de menthe sont connues en Eurasie

et utilisées localement.

Oignons confits au calament

3 gros oignons
3 brins de calament
1 cc d'huile d'olive

- Émincer les oignons. Les faire suer dans l'huile et prendre doucement couleur. Ajouter le calament ciselé. Poursuivre la cuisson en ajoutant de l'eau si nécessaire.
- À servir avec un suprême de poulet.

Salade de pêches au calament

8 pêches blanches
3 brins de calament
5 cs de sucre de canne

- Peler les pêches et les couper en morceaux.
- Ajouter le sucre et le calament.
- Réserver au frais.

Clinopodium grandiflorum



Clinopodium nepeta

Clinopodium acinos



Clinopodium menthifolium

Murraya koenigii



Caloupilé

🌿 *Murraya kænigii*

🌿 Rutacées

Feuille de cari, feuilles de curry, arbre au cari, kaloupilé, karipoulé.

Ne pas confondre le *Murraya* avec *Helichrysum italicum* (Astéracées) appelée également *curry* (plante ou herbe à curry).

Description

Le caloupilé, de la même famille que le citronnier, est un arbuste atteignant au grand maximum 4 ou 5 m, mais il est souvent plus petit. Il se multiplie par rejet ce qui le fait parfois considérer comme envahissant. Écorce brun foncé presque noire. Feuilles caduques, pennées de 11 à 21 folioles, vert foncé, luisantes et aromatiques. Trois variétés d'arbres existent : la régulière (celui dont on achète les feuilles chez nous), la naine à l'arôme particulier et la *gamthi* à croissance beaucoup plus lente que les deux précédentes.

Histoire

Le caloupilé est originaire d'Inde et du Sri Lanka où il pousse à l'état sauvage. Il est intensivement cultivé en Inde tant pour ses feuilles aromatiques que comme plante ornementale, mais aussi à la Réunion où il s'est acclimaté. L'utilisation de ses feuilles est décrite dans des récits tamouls datant du 1^{er} siècle et le mot *kaloupilé* ou *caloupilé* du créole réunionnais vient du tamoul *karupilleil* et *cari* de *kari* ou « sauce épicée ». Cet arbre a été importé par les Indiens venus dans l'île de la Réunion après l'abolition de l'esclavage au XIX^e siècle.

Parties utilisées

Feuilles fraîches ou séchées, entière ou en poudre. Les feuilles sèches perdent considérablement de leur saveur. Racines, écorce et fruits sont utilisés en médecine. Huile essentielle.

Médecine

Les feuilles feraient baisser la tension et limiteraient les coliques. Des études récentes leur attribuent des propriétés antidiabétiques, antioxydantes, toniques et stomatiques. Elles sont utilisées en médecine ayurvédique qui considère cette plante comme une panacée. En externe, les feuilles réduites à de la pâte servent contre les morsures et les éruptions cutanées. Son huile essentielle aurait des propriétés antibactériennes et antifongicides.

Cuisine

Odeur épicée citronnée. Saveur chaude, citronnée, légèrement amère.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Si sa production industrielle est relativement récente, son utilisation est ancienne. Les feuilles de cari sont un élément incontournable de la cuisine indienne, du Sud particulièrement. Cette « épice du pauvre », comme on l'a nommée, entre dans la préparation des chutneys et forme, en tant que poudre, la base de la plupart des massalas (mélanges d'épices). Elles sont aussi frites avec des graines de moutarde et des oignons, l'ensemble étant ensuite versé sur les plats de légumes au moment de servir. Au Sri Lanka, les feuilles de cari sont utilisées pour le *kotti roti*, ce mélange à base de légumes et de pain (avec œufs ou viandes) rapidement frites ensemble.

- **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Les feuilles participent à la saveur de certains rhums arrangés.

Divers

Les indigènes se brossent les dents avec des petites branches de caloupilé.

Le bois du caloupilé sert à la fabrication d'instruments aratoires.

Rougail de tomates au caloupilé

2 tomates pelées et concassées

6 feuilles de caloupilé ciselées

1 petit oignon émincé

2 piments oiseau hachés

1 cm de rhizome de gingembre râpé

- Mélanger tous les ingrédients dans un mortier. Les écraser mais ne pas en faire une purée. Saler.
- À servir avec toutes sortes de viande.

Câprier

🌿 *Capparis spinosa*

🌿 Capparacées



Câprier épineux ou de Provence, tapenier, tapenier des Provençaux.

Le nom *câpre* (n'oubliez pas que c'est féminin) vient du grec *kapparis* dont l'origine est discutée. D'après Dioscoride, *kapparis* vient de *karpos* ou « fruit », relatif à sa forme, mais il pourrait être lié au nom de l'île de Chypre, Kypros, où l'arbuste pousse en abondance. *Spinosa* vient de *spinus* faisant référence aux deux petites épines présentes à la base des feuilles.

Description

Arbrisseau sarmenteux, persistant, épineux, à port buissonnant, atteignant 1 m de hauteur. Racines multiples et longues. Tiges longues lignifiées à la base, souples vers le sommet, parfois grimpantes. Feuilles petites, courtement pétiolées, alternes, vert clair un peu glauque, parfois parcourues de rouge au niveau des nervures, luisantes, ovales ou arrondies, un peu charnues et emmagasinant l'eau. Présence de deux stipules à la base des feuilles, se transformant en épines. Boutons floraux, vert olive, présents dès avril. Fleurs de grande taille, solitaires, localisées à l'aisselle des feuilles, longuement pédunculées, à 4 pétales blanc rosé veinés de mauve, dont l'épanouissement ne dure qu'une journée. Floraison juin et juillet. Nombreuses étamines longues, rouge violacé, portant des sacs polliniques verts dépassant largement la corolle. Fruits charnus, comprenant de nombreuses graines, portés par un long pédoncule. Se rencontre dans les endroits inhospitaliers tels que vieux murs ou sols caillouteux.

Histoire

Originnaire des régions méditerranéennes, le câprier est cultivé dès l'Antiquité dans son aire d'origine. Il est déjà connu dans l'Égypte ancienne et cité dans l'Ancien Testament. Pour le roi Salomon, la câpre était le « symbole du caractère éphémère du monde », idée probablement liée à la durée de vie très brève des fleurs. Le câprier épineux, plante très répandue en Israël, est considéré comme une plante possible pour la couronne d'épines de Jésus. Grecs et Romains l'utilisent médicalement mais aussi en cuisine. Les câpriers, présents en Crète, ont été introduits en Provence au VI^e siècle avant notre ère par les Phocéens et sont nommés *tapenëi*. Les Italiens sont les premiers, au XIII^e siècle, à parler de culture. Il a été naturalisé dans de nombreux pays à climat méditerranéen.

Parties utilisées

Boutons floraux avant épanouissement, flétris puis conservés dans de la saumure, du vinaigre ou de l'huile, aux noms différents selon la taille, de « non pareilles » pour les plus petits (4 à 7 mm), les meilleurs, à « hors calibres » ou « communes » (pour ceux dépassant 13 à 15 mm) en passant par les « capucines », les « capotes » et les « fines ». Leur couleur doit être vert olive un peu glauque. Des câpres trop vertes ont été colorées par des ions cuivre (interdit). Feuilles, fruits ou caprons (appelés « cornichons du câprier »), racines, écorce, jeunes pousses. Elles peuvent être falsifiées par des boutons floraux d'autres fleurs comme les genêts, la ficairie, le populage des marais ou le cresson des fontaines.

Médecine

On attribuait au câprier des vertus aphrodisiaques, ce que peut expliquer son

origine à partir du mot grec *kapparis* signifiant « câpre » et « désir ». L'écorce et la racine du câprier sont utilisées en cas de troubles de la sphère digestive dans son ensemble et contre les états dépressifs ou hystériques. Une décoction serait bonne contre l'arthrite. On considère qu'elle aiguise l'appétit. En externe, une décoction de la racine était utilisée par les Anciens pour laver les plaies et les ulcères. De nos jours, les fleurs servent en cataplasme contre les eczémas et l'écorce contre les crises de goutte. Le câprier est considéré comme diurétique, expectorant et tonique.

Cuisine

Odeur acide des câpres si macérées dans du vinaigre. Saveur aigrelette et salée, légèrement piquante.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Son utilisation en cuisine est ancienne, apportant son petit goût acidulé aux sauces. Gallien décrit leur macération dans du vinaigre mais il semble que les premiers à les mettre en saumure furent les Égyptiens, palliant le fait qu'il n'est pas possible de les sécher pour les conserver. Le moins que l'on puisse dire est que Pline n'est pas un adepte fervent des câpres, surtout les exotiques (le câprier d'Italie ayant quelques vertus médicinales à ses yeux). En France, la première mention de câpres confites apparaît au ^{xv}^e siècle, bien que déjà connues par les Arabes qui les mettaient en saumure dans du vinaigre, du verjus, du jus de fruits aigres ou d'agrumes. Aux ^{xvii}^e et ^{xviii}^e siècles, les herbes aromatiques indigènes ou proches se substituent aux épices lointaines. Les câpres entrent dans de nombreuses recettes et tout bon cuisinier se doit d'en utiliser.

C'est aux câpres nommées *tapeno* en provençal que l'on doit la fameuse tapenade, cette pâte d'olives noires ou vertes, additionnée d'ail, incontournable à l'époque, aromatisée aux herbes et conservée dans de l'huile d'olive. Le terme *tapenade* n'apparaît qu'en 1880 pour désigner une pâte de câpres additionnée d'olives noires (30%) et aromatisée au thon, anchois, rhum, moutarde et muscade mais une pâte de câpres additionnée d'ail, d'herbes de la garrigue et conservée dans de l'huile est connue depuis leur importation en Provence. De nos jours, la tapenade est avant tout une pâte d'olives où les câpres sont devenues minoritaires et où le thon est souvent remplacé par des anchois. La tapenade verte est faite simplement avec des olives vertes en place des noires.

Mais les câpres ne se contentent pas des tapenades. On les trouve dans de nombreuses sauces dont la ravigote (avec la tête de veau), des sauces tomates (avec des pâtes), la tartare (avec des crustacés) ou certaines mayonnaises (avec des œufs mimosa, poissons ou viandes froides). Si elles parfument certaines pizzas italiennes, on les retrouve nettement plus au nord, en Normandie avec la raie à la crème et aux câpres, ou en Angleterre en accompagnement avec du beurre d'anchois pour le mouton bouilli, les boulettes d'agneau ou de veau. Elles accompagnent poissons et viandes soit dans des sauces comme celles citées, soit au naturel comme pour le tartare de

bœuf.

Les feuilles ou les jeunes pousses relèvent les salades. Les fruits ou caprons sont consommés en tant que condiments, comme des cornichons.

Divers

Un extrait de racine est utilisé dans certains produits cosmétiques.

Le câprier est utilisé également comme fourrage, plante mellifère et ornementale.

La racine de câpre a jadis servi à frauder le sel.

Tapenade

100 g d'olives noires ou vertes dénoyautées

100 g de filets d'anchois

100 g de câpres

10 cl d'huile d'olive

1 cs de jus de citron jaune

- Nettoyer les filets d'anchois.
- Dans un mortier, piler les olives avec les filets d'anchois.
- Ajouter les câpres.
- Travailler le mélange jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
- Incorporer l'huile d'olive, en filet, en faisant monter la préparation comme pour une sauce mayonnaise, puis le jus de citron.

Raie aux câpres

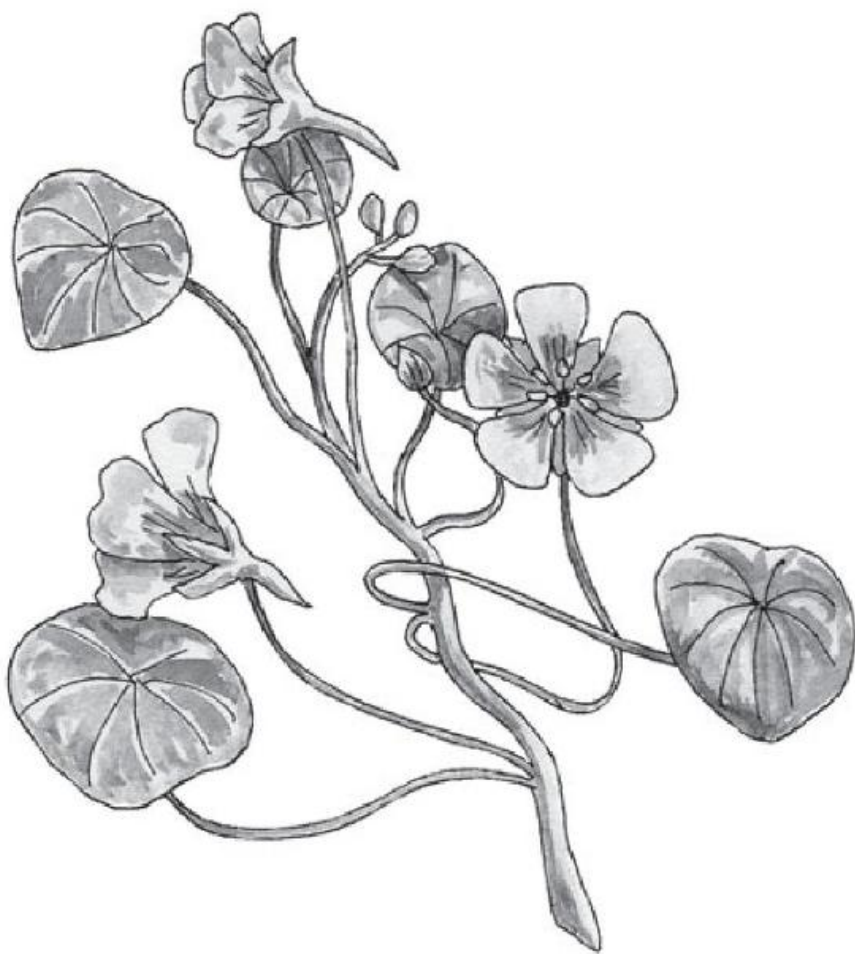
50 g de câpres
1 l de court-bouillon
800 g de raie
25 cl de crème fraîche
8 pommes de terre

- Cuire les pommes de terre épluchées 20 min à la vapeur et la raie 15 min dans le court-bouillon frémissant.
- Prélever 25 cl de court-bouillon filtré. Ajouter la crème fraîche et les câpres égouttées. Chauffer légèrement.
- Servir la sauce à part.

Capucine

☞ *Tropæolum majus*

☞ Tropéolacées



Capucine grimpante, grande capucine, cresson du Pérou, du Mexique, d'Inde ou des jésuites, fleur d'amour ou de sang, blessure-du-Christ.

Tropæolum vient du latin *tropæum* signifiant « trophée », rappelant la forme en bouclier des feuilles et en casques des fleurs de la capucine.

Capucine est lié à l'italien *capuccino* rappelant la forme en capuchon de la fleur semblable à celle d'un moine.

Description

Plante vivace dans son pays d'origine, annuelle dans nos régions. Racines

tubéreuses. Tiges très ramifiées et feuillées, rampantes, très longues dans la variété grimpante (jusqu'à 3 m). Feuilles vert foncé dessus, plus clair en dessous, glabres, alternes, à long pétiole excentré. Limbe en forme de bouclier, au bord légèrement ondulé, présentant de fines nervures partant du point d'insertion du pétiole. Fleurs, grandes, solitaires, asymétriques à 5 sépales dont le médian se prolonge en un long éperon rempli de nectar ; corolle jaune, orange ou rouge, voire chamarrée chez certaines plantes cultivées, selon les variétés, à 5 pétales libres à allure chiffonnée. Floraison à partir de juillet jusqu'aux premières gelées. Graines rondes et crénelées.

Histoire

Originaire des régions chaudes d'Amérique du Sud, probablement du Pérou, rapidement étendue à l'Équateur et à la Colombie, la capucine est connue depuis l'époque précolombienne. La grande capucine est rapportée par un botaniste hollandais au ^{xviii}e siècle et retrouve sa petite sœur, *T. minus*, déjà présente sur l'Ancien Continent. Elles sont considérées comme un cresson (*Nasturcium*), ce qui leur vaudra plusieurs de leurs noms vernaculaires. C'est sous ce nom, *nasturcium*, devenu vernaculaire, que la désignent les Anglais. Considérée comme aphrodisiaque, elle prit le nom de « fleur d'amour ». Thomas Jefferson, président des États-Unis et profondément naturaliste, en avait fait planté dans son jardin à Monticello et disait en manger des graines en pickles. Elles sont d'abord considérées comme des plantes potagères avant de devenir des plantes ornementales puis de revenir dans nos cuisines. La beauté de sa fleur la rend très vite populaire.

Parties utilisées

Fleurs, feuilles, jeunes pousses, boutons floraux, fruits immatures.

Médecine

Pour ses vertus antiaffections bronchiques, la capucine fut un temps considérée comme un remède spécifique de la tuberculose, entre autres maladies, car la liste de ses vertus était longue. Traditionnellement, elle est utilisée de nos jours contre des affections des bronches, pour calmer des démangeaisons du cuir chevelu avec pellicules ou pour calmer des érythèmes superficiels et peu étendus.

Le jus de capucine est riche en vitamine C et en fer. Une infusion est tonique. La capucine fut ainsi consommée en prévention du scorbut.

• **Attention.** À forte dose, il y a risque d'irritation buccale ou de gastrites.

Cuisine

Fleurs à saveur sucrée et poivrée, piquante. Feuilles à saveur rappelant celle du cresson alénois.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les feuilles sont consommées depuis longtemps en salade, comme les fleurs ou les jeunes pousses, apportant une saveur poivrée. Les jeunes feuilles se mélangent aux farces pour viandes et poissons, agrémentent les soupes à la crème, s'insèrent dans de délicieuses omelettes (tout comme les fleurs), se saupoudrent hachées sur des pommes de terre cuites au four ou sur un risotto, donnent à des fromages blancs et frais une saveur moutardée. Elles doivent être apportées au dernier moment sous peine de perdre leur piquant.

Les fleurs, qui font merveille dans une salade par leur couleur, confites, décorent des gâteaux. Comme les feuilles, elles peuvent être introduites au dernier moment dans des confitures de fraises, de pêches ou de griottes. On peut les cristalliser au sucre pour un décor de pâtisserie.

Les boutons floraux non ouverts sont conservés à la manière des câpres, dont ils ont un peu le goût, ou, tout comme les fleurs, parfument des vinaigres auxquels ils confèrent une superbe couleur orangée. Les jeunes fruits peuvent se préparer comme des cornichons et ont une saveur se rapprochant de celle des câpres. Le beurre de capucine est un mélange beurre, pétales de fleurs et citron.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Si la capucine peut apporter une touche intéressante à une sangria, elle n'entre pas dans la fabrication de liqueurs ou autre boisson. Un cocktail est connu à base de feuilles et fleurs de capucine, du lait, de yaourt nature et de sirop de mangue.

Divers

La capucine entre dans la composition de lotions toniques pour le cuir chevelu, en shampoing ou en lotion, ou pour des préparations utilisées en soin de peau à problème (purifiant).

Autres espèces consommées

Tropæolum minus

Petite capucine, capucine naine.

Elle est nettement plus petite que la grande capucine, tapissante et non grimpante, aux fleurs simples ou doubles, dégagées du feuillage. Selon les écrits des missionnaires, les Incas utilisaient la capucine en salade et comme herbe médicinale. *T. minus* est rapportée par les conquistadors au XVII^e siècle, en Espagne d'abord, puis en France sous le règne de Louis XIV qui prône sa consommation, elle est alors cultivée dans les monastères.

Son utilisation est identique à la grande capucine mais elle est moins fréquente tant dans les jardins que dans la cuisine.

Tropæolum tuberosum

Capucine tubéreuse.

Cette capucine, également originaire des Andes, joue le même rôle

aromatique que ses sœurs mais elle est importante dans l'alimentation des populations andines depuis les pré-Incas par son rhizome tubéreux qui peut se consommer soit cru, croquant, piquant et juteux, à saveur de capucine, soit cuit comme des pommes de terre, devenant doux et farineux, de couleur blanc nacré et violacé. En Bolivie, on mange ces rhizomes cuits, recouverts de mélasse. On fait macérer au vinaigre les boutons floraux et les fruits encore immatures. Fleurs et feuilles peuvent être ajoutées aux salades, ciselées, pour en relever la saveur.

La capucine tubéreuse est considérée comme anaphrodisiaque et donnée pour cette raison aux soldats. Elle est traditionnellement utilisée contre des affections urinaires. Elle est antiseptique, expectorante et emménagogue. Riche en vitamine C, elle est utile pour lutter contre le scorbut.

Boutons de capucine confits

500 g de boutons de fleur de capucine

50 cl de vinaigre de cidre

250 g de gros sel

quelques feuilles d'estragon (facultatif)

- Saupoudrer de sel fin les boutons de capucine lavés et laisser dégorger 12 h. Les rincer et enlever le sel. Mettre dans des petits pots. Ajouter éventuellement les feuilles d'estragon ciselées et arroser de vinaigre de cidre bouillant jusqu'à leur recouvrement. Fermer les bocaux et les retourner.

Sandre aux câpres de capucine

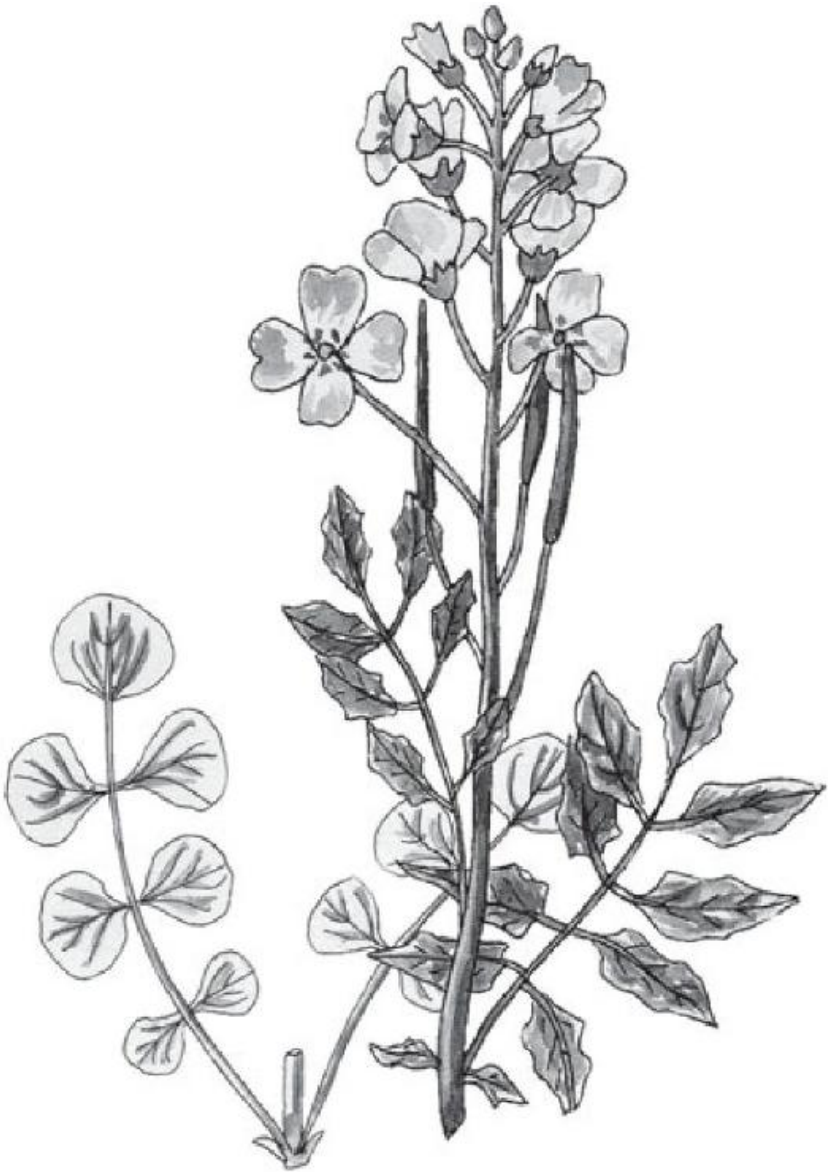
4 filets de sandre (800 g)
5 cl de vin blanc sec
4 tomates
20 g de câpres de capucine
1 petit oignon, 1 gousse d'ail
2 g de sucre
1 cs d'huile d'olive
400 g de tagliatelles

- Cuire les tagliatelles dans de l'eau salée. Pendant ce temps, couper les filets de sandre en dés.
- Faire revenir l'oignon émincé et l'ail écrasé dans l'huile. Ajouter les dés de sandre, remuer.
- Verser le vin blanc. Ajouter les tomates pelées, épépinées et concassées, et les câpres de capucine.
- Sucrez, saler et poursuivre la cuisson à feu doux 4 min. Servir sur les tagliatelles égouttées.

Cardamine

🌱 *Cardamine pratensis*

🌱 Brassicacées



Cardamine des prés, cresson des prés, sauvage ou élégant, cressonnette, lilas des prés.

Cardamine vient du grec *kardaminê*, dérivé de *kardamon* qui désignait le cresson alénois.

Description, histoire et médecine

Plante herbacée vivace atteignant 30 cm environ de hauteur. Tige dressée, creuse et cylindrique. Feuilles découpées étalées en rosette à la base, longuement pétiolées, et feuilles caulinaires différentes des basilaires, alternes, à folioles étroites. Fleurs à 4 pétales blancs, lilas ou roses et anthères jaunes, en grappes terminales. Floraison en avril ou mai. Fruits en siliques dressées s'ouvrant en projetant les graines nombreuses. Prairies humides, fossés.

Ses propriétés médicinales, stomachiques, toniques et antiscorbutiques étaient connues des Romains. Dans les livres anciens, la cardamine est toujours associée au cresson. Dioscoride la considère comme diurétique. En externe, elle est bonne pour la peau, ce que préconisaient déjà les Grecs. En cataplasme, les feuilles soignent abcès et furoncles et accélèrent la cicatrisation.

Parties utilisées

Feuilles, fleurs, graines.

Cuisine

Goût poivré et amer de cresson ou roquette.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Dioscoride estime que la cardamine est bonne à manger crue. Les feuilles doivent être ciselées comme le persil et saupoudrées sur une salade neutre, une soupe ou dans un sandwich à qui elle apportera piquant et amertume. À mélanger à un beurre manié que l'on servira avec une viande. Les fleurs peuvent jouer le même rôle mais il faut les séparer de leur pédoncule et de leur calice trop amers. Elles peuvent être hachées dans une farce, sur une pizza ou relever un pesto. On peut en faire une mayonnaise... rose ou servir de décor comestible. Les graines peuvent jouer le même rôle que celles de la moutarde.

Autres espèces consommées

Ces autres espèces possèdent les mêmes propriétés que la cardamine des prés. Elles diffèrent entre elles par leur tige glabre ou velue, anguleuse ou arrondie, la forme des feuilles basilaires en rosette ou non et les caulinaires, et la couleur des anthères jaunes ou violettes. On les trouve couramment dans nos régions. D'autres espèces comestibles mais confinées en Amérique du Nord ne sont pas citées ici.

Cardamine amara : cardamine amère.

Cardamine bulbifera : cardamine bulbifère, dentaire bulbifère.

Cardamine flexuosa : cardamine des bois, ou flexueuse.

Cardamine hirsuta : cardamine hérissée, hirsute ou velue, cresson des murailles, des vignes ou velu des vignes, cressonnette.

Cardamine impatiens : cardamine impatiente ou irritable, herbe du diable.

Mayonnaise verte

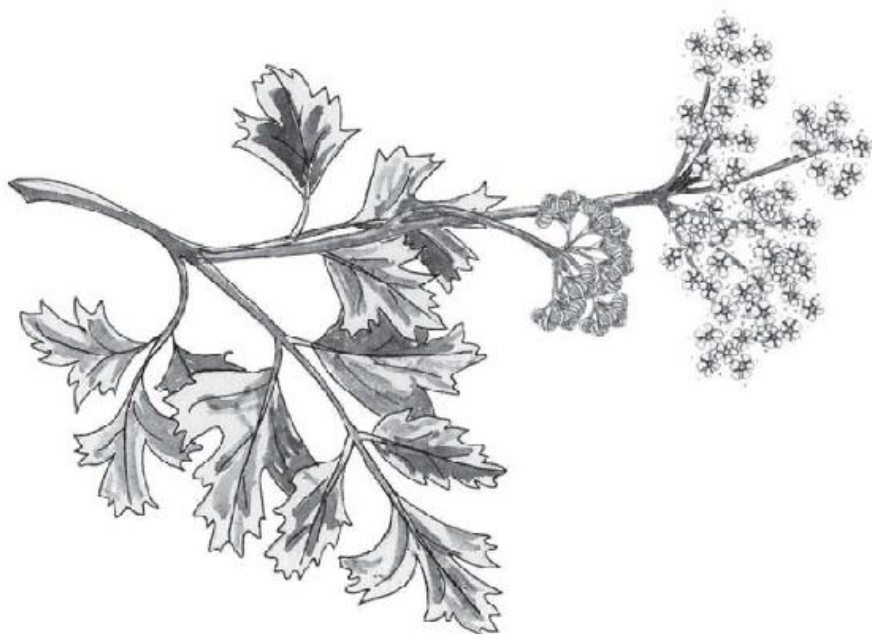
1 jaune d'œuf
1 cc de moutarde
10 cl d'huile d'olive
½ jus de citron
feuilles de 3 cardamines

- Mélanger l'œuf avec la moutarde. Incorporer l'huile petit à petit (comme pour une mayonnaise).
- Ajouter les feuilles de cardamine très finement ciselées. Broyer au mortier. Servir avec des crustacés, poisson ou viande froids.

Céleri

🌿 *Apium graveolens*

🌿 Apiacées



Ache, céleri, ache ou persil des marais, odorante, puante ou royale, céleri sauvage, éprault.

Cette plante a été présentée dans le *Grand traité des épices* pour l'utilisation de ses graines.

Description, histoire et médecine

Rappelons qu'*Apium graveolens* se présente sous quatre variétés différentes, l'une sauvage (ou ache odorante), les trois autres cultivées, appelées *céleri*. Seules les variétés de céleri branches et de céleri à couper sont considérées comme des herbes aromatiques, le céleri rave est, quant à lui, un légume.

Les côtes du céleri à couper sont creuses, fines et cassantes, celles du céleri branches sont charnues.

L'ache est connue depuis la plus haute Antiquité dans le Bassin méditerranéen et en Chine et sera cultivée pour devenir céleri au XVII^e siècle.

Médicalement, l'ache (feuilles, tiges et parfois racines) était utilisée contre les maux de dents, les rhumatismes, le dysfonctionnement de la sphère urinaire ou encore pour soulager les seins douloureux. Le jus de céleri était un remède

contre les engelures.

Parties utilisées

Fruits, feuilles et racines. Graines comme épice.

Cuisine

Odeur... de céleri. Saveur piquante, un peu salée.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les Romains mettaient de l'ache odorante dans leurs farces à base de dattes et de pignons de pin. Il semblerait que ce soit le céleri à couper qui fut le premier cultivé pour son utilisation en cuisine (à partir de l'ache sauvage) bien que le « céleri du désert » des Égyptiens fut peut-être déjà une forme cultivée. Dès cette époque, Olivier de Serre parle d'herbe aromatique. Les deux variétés de céleri, branche et à couper, moins amères que l'ache, sont idéales pour parfumer les potages, les sauces, les courts-bouillons, les ragoûts longuement mijotés ou les marinades. Elles aromatisent les viandes et les poissons. On les retrouve dans les cuissons de coquillages à la marinière.

Céleri au bleu

quelques tiges de céleri
50 g de crème épaisse
50 g de bleu d'Auvergne

- Mixer les tiges de céleri après les avoir épluchées pour enlever les fils et coupées en morceaux.

Mélanger à la crème et au bleu d'Auvergne. Poivrer mais ne pas saler. Servir dans des cuillères à apéritif avec éventuellement des petits toasts grillés.

Lisettes farcies au céleri

4 petits maquereaux (lisettes)
200 g de céleri branche
2 échalotes, 1 gousse d'ail
150 g de mie de pain
10 cl de lait, 50 g de beurre
2 dl de vin blanc sec
1 jus de citron

- Faire fondre dans le beurre les échalotes émincées, l'ail écrasé, le pain préalablement trempé dans le lait et égoutté et le céleri épluché et coupé en très petits dés.
- Farcir les lisettes de cette farce, les placer dans un plat, les arroser de vin blanc et de jus de citron et les enfourner 10 min à 180°C (th 6).

Céraise

 *Cerastium arvense*
 Caryophyllacées

Céraise des champs, oreille-de-souris.

Cerastium vient du grec *kéros* qui signifie « corne », faisant allusion à la forme du fruit de certaines espèces.

Description

Plante herbacée vivace, un peu poilue, pouvant atteindre 40 cm de hauteur. Feuilles opposées sessiles plus ou moins oblongues, lancéolées, ciliées à la base. Fleurs à 5 pétales blancs veinés de gris, divisés en deux lobes en cymes bipares lâches. Floraison d'avril à juillet. Fruits : capsules cylindriques. Se rencontre dans les champs, les pelouses ou les clairières.

Histoire et médecine

Les céraistes furent un temps appelés *myosotis* ou *myosota* jusqu'à ce que Linné attribue ce nom à une borraginée. Indigène de l'Europe, le céraise a maintenant une répartition holarctique. On le trouve dans les champs et les pelouses. La plante est protégée dans certaines régions comme en Bretagne. Les feuilles sont réputées tonifiantes, diurétiques et légèrement laxatives.

Parties utilisées

Feuilles et jeunes pousses, fleurs.

Cuisine

Goût légèrement sucré de réglisse.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Son utilisation culinaire est récente. Finement hachées, feuilles et jeunes pousses aromatisent une salade, une sauce ou une soupe. Les feuilles peuvent être étuvées et accompagner poisson ou volaille. Les fleurs comestibles servent plus de décoration.

Autres espèces consommées

Cerastium tomentosum

Céraise tomentueuse, oreille-de-souris, corbeille d'argent.

À ne pas confondre avec deux autres plantes appelées également *corbeille d'argent* : l'arabette ou *Arabis caucasica* et le thlaspi ou *Iberis sempervirens*

qui sont des brassicacées.

Tomensosum signifie « feutré », allusion au feuillage vert-de-gris argenté de cette espèce.

Très connue pour sa culture décorative, le céraiste tomentueux est une plante astringente et rafraîchissante. Feuilles et jeunes pousses peuvent aromatiser salades et soupes. Comme pour l'espèce des champs, les fleurs, comestibles, peuvent servir de décoration.

Myosoton aquaticum

Mouron des oiseaux.

Deux caryophyllacées comestibles utilisées comme aromates sont connues sous ce nom vernaculaire : *Myosoton aquaticum* (anciennement *Cerastium aquaticum*) et *Stellaria media*.

Toutes deux, douces, voire un peu sucrées, aromatisent salades et soupes de leur petit goût citronné. Considérée comme mauvaise herbe en Europe où elle est très commune, *Myosoton aquaticum* se trouve aussi en Asie. Elle est tonique, diurétique et antirhumatismale. Au Japon, elle fait partie de la traditionnelle salade de printemps aux sept herbes. Peut atteindre 50 cm de hauteur, se rencontre dans les prairies marécageuses ou les terrains vagues humides, ses fleurs blanches apparaissant de juin à octobre. Elle s'utilise comme le céraiste.

Fromage blanc au céraïste

250 g de fromage blanc
une belle poignée de mouron blanc
1 petit oignon
½ citron

- Mélanger l'oignon finement haché au fromage.
- Ajouter le jus du demi-citron, les feuilles et fleurs de mouron finement ciselées.
- Saler et poivrer à votre goût.

Cerastium arvense



Cerastium tomentosum



Cerfeuil

🌿 *Anthriscus cerefolium*

🌿 Apiacées

Cerfeuil commun, bâtard, cultivé, des jardins ou officinal, herbe aiguillée, persil des riches.

Le terme *cerfeuil* désigne des plantes dont les feuilles sont deux à trois fois complètement divisées, aux fleurs blanches, parfois rosées, à calice sans dents visibles et à fruits allongés. Il désigne trois genres : *Anthriscus* à pétales entiers ou très légèrement échancrés, *Chærophyllum* à pétales profondément échancrés et *Myrrhis* à pétales faiblement échancrés et à odeur d'anis.

Anthriscus vient du grec *anthos*, « fleur », et *ruschos*, « haie ». *Cerefolium* est dérivé du grec *khairephullon*, composé de *khairein* signifiant « se réjouir » et de *phullon* signifiant « feuille », donc *cerefolium* signifie « feuille de la joie ».

Le cerfeuil chinois n'est en fait que la coriandre. Le cerfeuil sauvage peut représenter soit l'espèce *Anthriscus sylvestris*, appelée aussi « persil d'âne » ou « ciguë blanche », sans senteur agréable et dont les feuilles peuvent être toxiques, ou la ciguë (*Æthusa cynapium*), plante à odeur fétide et mortelle.

Le cerfeuil musqué correspond à *Myrrhis odorata* (voir ci-après).

Description

Plante herbacée annuelle atteignant 70 cm de hauteur maximum. Racine mince pivotante légèrement anisée. Tiges frêles, rameuses, finement striées dans leur partie supérieure, duveteuses aux nœuds. Feuilles vert tendre, inférieures longuement pétiolées et disposées en rosette, supérieures pourvues d'une gaine blanche membraneuse, très légères et très découpées. Inflorescence de petites fleurs blanches ou légèrement rosées en ombelles composées de 3 à 5 ombellules apparaissant à l'extrémité des axes latéraux et terminaux, opposées aux feuilles, développées au printemps (de mai à août). Fruits longs et étroits. Graines longues et noires. Des cultivars présentent soit des feuilles lisses, soit des feuilles frisées. Deux cultivars sont connus *Anthriscus cerefolium* var. *cerefolium* ou cerfeuil commun, et *Anthriscus cerefolium* var. *crispum* ou cerfeuil frisé. Le cultivar à feuilles frisées est plus décoratif et ne risque pas d'être confondu avec la ciguë. Certains considèrent sa saveur comme étant moins délicate.

Histoire

Le cerfeuil n'est connu qu'à l'état cultivé et est probablement à relier à l'espèce sauvage *trichospermum* maintenant considérée comme une sous-espèce d'*A. cerefolium*. Il serait originaire d'Asie occidentale. Les Grecs le

connaissent, l'appellent « feuille qui réjouit », et les Romains en font un symbole de rajeunissement et de résurrection. Ce sont eux qui l'ont probablement introduit en Europe centrale.

Bien connu en France depuis l'ère chrétienne, il n'est cultivé que depuis le Moyen Âge, faisant partie de la liste des plantes du *Capitulaire de Villis* demandé par Charlemagne, mais on l'appelle le « persil des riches ». Il était consommé le Jeudi Saint. On le trouve de nos jours partout dans le monde. Jusqu'au XIX^e siècle, il est appelé *Chærophyllum sativum* ou *C. cerefolium*. Le terme *cerfeuil* apparaît au XIII^e siècle.

Parties utilisées

Feuilles fraîches, plus aromatiques avant la floraison. Sommités fleuries et semences sont utilisées en médecine, ainsi que l'huile essentielle. Il se conserve dans l'huile et le vinaigre. Sec, il perd son arôme. Le congeler éventuellement.

Médecine

Les Romains pensaient qu'il pouvait purifier le sang, favoriser la digestion ou encore fortifier le corps. Son usage médicinal est cité dans des ouvrages du Moyen Âge, par l'école de Salerne notamment. Le cerfeuil aide à la digestion en favorisant les sécrétions gastriques et biliaires. Il serait antioxydant et diurétique. Il contient de la vitamine C, du calcium et du fer.

En décoction, sommités fleuries et semences peuvent être utilisées en cataplasme pour des douleurs rhumatismales. Ajouté à du lait, le cerfeuil est un calmant de la toux. En lavement, il soigne les irritations oculaires.

Cuisine

Odeur fraîche, aromatique. Saveur légèrement sucrée et anisée, douce en bouche, rappelant le persil en légèrement plus âcre.

• ***Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.*** Lancelot de Casteau, en 1604, liste le « cerfeuilles » dans les « herbes & verdures qu'il faut avoir pour la cuisine » qu'il place curieusement dans les « choux floris ». Le cerfeuil fait partie de ce que l'on appelle les *fines herbes* dans la cuisine française avec persil, estragon et ciboulette. Il est aussi beaucoup utilisé en Hollande et en Angleterre. Les feuilles finement ciselées peuvent être saupoudrées sur une salade, des poissons, des viandes blanches ou des légumes, asperges ou carottes, au moment du service car l'arôme très volatil se perd rapidement. On parle de *pluches* de cerfeuil pour les feuilles détachées de la tige. Il aromatise les sauces (vinaigrette, mayonnaise, béchamel), des bouillons, des fromages blancs et des yaourts ; il permet de délicieuses omelettes et relève la saveur de nombreux plats de légumes. Il est à la base de la soupe de cerfeuil et fait partie du « bouillon aux herbes » composé

principalement de poireau, laitue, bette et oseille. Il peut être à la base d'un beurre vert.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Le cerfeuil aromatise les sirops. Le lait au cerfeuil est l'équivalent du lait d'anis, un cocktail sans alcool. En infusion, il facilite la digestion.

Divers

Utilisé en masque, il purifie et adoucit la peau et atténue les rides.

Autres herbes consommées

Anthriscus sylvestris

Cerfeuil sauvage.

On utilise les jeunes pousses rencontrées, groupées, dans les prairies humides ou sur les bords des chemins, fraîches ou séchées. Il est apéritif, diurétique et résolutif.

On l'utilise comme le cerfeuil commun dans les sauces vertes, avec des fromages frais ou, ciselé, sur des pommes de terre.

Au Japon, les jeunes pousses sont frites en tempura ou servies en garniture de soupes *miso*.

• **Attention.** C'est une plante abortive et qu'il ne faut pas, de plus, confondre avec la ciguë.

Chærophyllum bulbosum

Cerfeuil tubéreux ou à bulbe, chérophylle bulbeux.

Ce cerfeuil n'appartient pas au même genre que le cerfeuil commun. Haut de un à deux mètres, il croît spontanément dans le centre et l'est de l'Europe et est maintenant cultivé. Il est fortement apprécié pour sa racine pivotante, seule partie comestible de la plante, au goût oscillant entre châtaigne et pomme de terre. Feuilles et tiges sont en effet toxiques, à l'exception des jeunes pousses... qu'il vaut peut-être mieux éviter.

Salade de pommes de terre tièdes au cerfeuil

600 g de pommes de terre
quelques brins de cerfeuil
1 cs de vinaigre, 2 cs d'huile d'olive
1 échalote
1 cc de moutarde forte

- Faire cuire 20 min les pommes de terre non épluchées dans de l'eau salée.
- Pendant ce temps, préparer la vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre et l'huile. Ajouter l'échalote émincée et le cerfeuil ciselé.
- Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et arroser de vinaigrette musquée. Servir.

Suprême de poulet à la crème de cerfeuil

4 suprêmes de poulet

20 g de beurre

5 cl de vin blanc sec

2 cs de crème fraîche épaisse

- Ciseler le cerfeuil.
- Couper les suprêmes en lanières.
- Les faire revenir à la poêle 10 min. Saler, poivrer. Réserver.
- Pendant ce temps, déglacer la poêle au vin blanc.

Incorporer la crème. Poursuivre la cuisson à feu doux 4 min et ajouter les suprêmes et le cerfeuil.

Salade de clémentines au cerfeuil

10 clémentines

quelques brins de cerfeuil + quelques pluches

- Éplucher et peler à vif les quartiers de 8 clémentines. Les arroser avec le jus des deux autres.
- Ajouter les feuilles de cerfeuil finement ciselées.
- Laisser mariner quelques heures et servir frais dans des coupes individuelles, parsemé de pluches de cerfeuil.

Cerfeuil musqué

🌿 *Myrrhis odorata*

🌿 Apiacées



Myrrhe odorante, cerfeuil anisé, d'Espagne, odorant ou perpétuel, fougère musquée, gros persil.

Cette plante a été présentée dans le *Grand traité des épices* pour l'utilisation

de ses fruits récoltés avant maturité et utilisés comme des graines d'anis. Ne pas la confondre avec la myrrhe (*Commiphora myrrha*), de la famille des Burséracées, gomme résineuse connue depuis des millénaires, avec l'encens, utilisée actuellement en parfumerie et médicalement.

- Description, histoire et médecine

Plante herbacée vivace, pouvant atteindre 1 m de hauteur. Racine pivotante, brune extérieurement, blanche à l'intérieur. Tiges robustes, creuses, cannelées, très ramifiées dans leur partie supérieure. Feuilles à port de fougère, grandes et molles, velues et claires sur la face inférieure, à base très engageante. Fleurs régulières, blanches, à 5 pétales recourbés, en ombelles larges et étalées à l'extrémité des tiges, composées de 6 à 15 rayons pubescents, dressés à maturité.

Les Grecs et les Romains la considéraient comme une plante pleine de joie et d'espoir. Elle est cultivée en France dès le Moyen Âge et est, elle aussi, appelée le « persil des riches ».

La myrrhe odorante est tonique, expectorante et diurétique, et intéresse la sphère digestive.

- Parties utilisées

Feuilles, tiges et racines.

- Cuisine

Odeur d'anis, suave et musquée. Saveur anisée, légère, et de réglisse.

Les tiges et les feuilles fraîches apportent une saveur originale, anisée, aux salades ou aux soupes de légumes. Elles parfument agréablement les desserts ou un vin rouge.

Les tiges se pèlent et se mangent crues comme des tiges d'angélique.

Les racines se mangeaient jadis crues en salade. À mélanger râpées avec des carottes. Les fleurs comestibles peuvent garnir et aromatiser un dessert.

Pain d'épice au cerfeuil musqué

250 g de farine
1 sachet de levure
250 g de miel
10 cl de lait
2 œufs
1 cc de cannelle
1 cc de gingembre en poudre
1 cc de quatre-épices
1 botte de cerfeuil musqué

- Mélanger la farine avec la levure et les épices. Verser le miel très chaud sur la farine. Ajouter les œufs et le lait. Mélanger et réserver 30 min.
- Ajouter les feuilles et les fleurs du cerfeuil musqué finement ciselées.
- Verser dans un moule à cake beurré et fariné et enfourner à 150°C (th 5) pendant 1 h environ.
- Démouler le pain d'épice froid et réserver 24 h dans un film alimentaire avant de le déguster.

Chénopode bon-henri

🌿 *Chenopodium bonus-henricus*

🌿 Aramantacées

Ansérine, bon-henri, épinard sauvage, grachettaz, herbe à marcou ou aux oies, patte-d'oie, oseille de Tours, sangarrigous, sarron, sarrous, toute-Bonne, varcouagne, sénousse.

Le nom vient du grec *chên* signifiant « oie » et *podion* signifiant « patte » en raison de la forme des feuilles en patte d'oie.

À ne pas confondre avec l'arum (*Arum maculatum*) toxique, aux feuilles luisantes, charnues et sans poils sur la face inférieure, et les daturas herbacées comme *Datura ferox*.

Description

Plante herbacée, vivace (contrairement aux autres *Chenopodium*). Rhizome robuste. Tige épaisse, dressée, pouvant atteindre 60 cm de hauteur, souvent collante. Feuilles en grand nombre, alternes, vert foncé, longuement pétiolées, charnues, en forme de fer de flèche, souvent ondulées sur le bord, à minuscules poils globuleux sur la surface inférieure. Fleurs petites, verdâtres à brun rougeâtre, à 5 pétales, groupées en longs épis terminaux. Floraison de juin à septembre. Graines petites et noires réniformes. Se rencontre dans les terres riches et ombragées, riches en azote.

Histoire

Le chénopode bon-henri était très cultivé au Moyen Âge. Le fait d'être très apprécié d'Henri III de Navarre, futur Henri IV, lui valu d'être associé à son nom. Mais son utilisation date du Néolithique puisque des graines utilisées comme céréales ont déjà été retrouvées dans certains sites. Notons à ce sujet qu'il est cousin du quinoa inca (*Chenopodium quinoa*) remis au goût du jour en Europe il y a peu. Il est devenu une « mauvaise herbe » avant de refaire surface récemment dans les cuisines chez les amoureux de la nature.

Parties utilisées

Jeunes pousses, feuilles, inflorescences, tiges, graines.

Médecine

Le chénopode bon-henri a été utilisé contre les maux d'estomac. Riche en fer, il est conseillé contre l'anémie. En médecine populaire, il soigne la bronchite. En externe, les feuilles, riches en mucilage, font mûrir des furoncles par

application.

Les graines ont une action laxative légère.

Cuisine

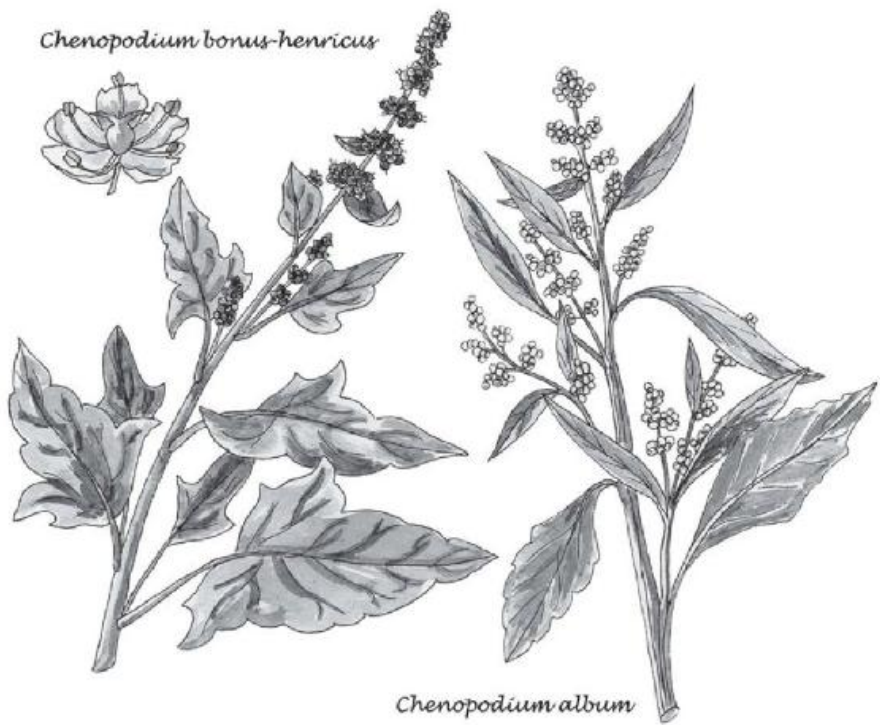
Sans odeur. Goût de noisette ou d'amande. Amertume naturelle peu prononcée.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Jusqu'au siècle passé, le chénopode bon-henri était nourriture de subsistance du moins dans certaines régions comme les Alpes où cette utilisation a perduré. Les feuilles, à l'instar de celles des épinards, se mangent crues ou cuites. Crues, quand elles sont jeunes, elles apportent à une salade une légère amertume et un agréable goût de noisette (à renforcer avec une huile de même nom). Les feuilles aromatisent les soupes, le maïs ou les haricots, les fruits de mer. Plus âgées, il vaut mieux les faire cuire en raison de leur trop forte âcreté. Les graines peuvent aussi être ajoutées comme condiment aux salades mais de préférence après avoir été brièvement grillées pour éliminer les saponines qu'elles concentrent.

Toutes les façons d'accommoder les épinards lui conviennent. Les jeunes pousses et les inflorescences se cuisinent comme des asperges (il est d'ailleurs appelé « asperges du pauvre »).

Cette herbe était réputée donner à la chair de l'oie une odeur... d'ail.

• **Attention.** Comme les épinards ou l'oseille, les chénopodes contiennent de l'acide oxalique et ne doivent pas être ingérées en grande quantité. Ils sont déconseillés à ceux qui ont des problèmes rénaux, des rhumatismes, de l'asthme ou de la goutte.



Autre espèce consommée

Chenopodium album

Chénopode blanc, épinard blanc ou sauvage, poule grasse, drageline, grasseline, sénousse, blé-blanc, ansérine, herbe aux vendangeurs, chou gras (Canada).

Déjà cultivé par les Romains, le chénopode blanc sera exporté plus tard en Amérique du Nord et consommé par les Amérindiens en bouillies de graines ou *pinoles*. Les Japonais conservent les feuilles avec simplement du sel. Il est conseillé de manger les feuilles de cette espèce cuites en raison de la saponine qu'elles contiennent.

Un colorant vert est obtenu à partir des jeunes pousses.

Tortilla aux feuilles d'épinard sauvage

4 pommes de terre
2 gousses d'ail
2 échalotes
1 bouquet de feuilles de bon-henri
3 œufs
5 cl d'huile d'olive

- Dans une poêle huilée, faire revenir 10 min à feu doux les échalotes et l'ail émincés.
- Ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en rondelles.
- Verser l'huile. Saler, poivrer. Poursuivre la cuisson 15 min en remuant et sans laisser prendre couleur.
- Ajouter les feuilles d'épinard sauvage. Poursuivre la cuisson 5 min. Ajouter les œufs battus et laisser cuire la tortilla 2 min par face.
- Servir tiède ou froid.

Salade de feuilles d'épinard sauvage

100 g de feuilles d'épinard sauvage

4 tranches de jambon fumé

1 petit pot de crème

1 cs d'huile de noisette

2 cs d'huile d'olive

1 cs de vinaigre

10 cl de crème fraîche

- Mélanger les feuilles d'épinard sauvage et les tranches de jambon coupées en morceaux. Ajouter la crème.
- Émulsionner les deux huiles avec le vinaigre. Saler, poivrer. En arroser la salade.

Chèvrefeuille

☞ *Lonicera periclymenum*

☞ Caprifoliacées



Chèvrefeuille des bois, camérisier, périclymène, sautebuisson, herbe de la Pentecôte, fleur de miel, herbe ou barbe-de-chèvre, herbe à la vierge.

Description

Liane pouvant atteindre 10 m de longueur. Tiges grêles, volubiles. Feuilles opposées, ovales, sessiles ou à court pétiole, molles, caduques. Fleurs blanchâtres à blanc rosé, jaunâtre pâle en vieillissant, en tube étroit terminé

par deux lèvres, très parfumées, groupées en bouquets terminaux. Floraison de juin à août. Fruits, petites baies rouges à maturité. Se rencontre en lisière des bois.

Histoire

Originaire d'Eurasie, connu depuis l'Antiquité, le chèvrefeuille est nommé *Carpaton* et *Calycanthemum* par Dioscoride et *Periclymenum* par Théophraste et Pline. Diderot, dans son *Encyclopédie*, en 1755, l'écrit en deux mots.

Parties utilisées

Feuilles (avant floraison), fleurs, écorce, racine.

Médecine

Décoction des feuilles contre l'inflammation de la gorge et les troubles de la sphère hépatique. Fleurs en sirop contre les maux de la sphère respiratoire. En externe, les feuilles en cataplasme sont vulnérables. Au début du siècle, elles étaient utilisées pour guérir les cors aux pieds. De nos jours, l'huile essentielle, tirée des feuilles, des fleurs et de l'écorce, est employée contre la dépression et en dermatologie.

Son utilisation varie selon l'espèce d'origine.

Cuisine

Fleurs à saveur de miel. Arôme délicat et léger.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Ce sont surtout les fleurs qui sont utilisées en cuisine. Elles aromatisent des salades ou des desserts (gâteaux, crèmes).

- **Attention.** Les baies des différents chèvrefeuilles, oranges, rouges, bleues ou noires, délicieusement sucrées, sont toxiques à forte dose. À dose moyenne, elles sont purgatives.

Divers

Son huile essentielle sert en parfumerie.

Autres espèces consommées

Plusieurs espèces, dites « comestibles », font référence à leurs baies généralement bleu foncé, au goût proche de celui des myrtilles, à consommer avec parcimonie. Il s'agit de variétés du chèvrefeuille bleu (*Lonicera caerulea*).

Tuiles aux fleurs de chèvrefeuille

60 g de farine grise
60 g de beurre demi-sel
2 œufs
1 cs de miel
4 cs de pétales de fleurs de chèvrefeuille

- Intégrer à la farine, les œufs battus, le beurre fondu et le miel chauffé.
- Déposer des petits tas de pâte, bien espacés, sur la plaque du four. Les saupoudrer de pétales de fleurs.
- Enfourner 15 min à 210°C (th 7).

Carottes râpées au chèvrefeuille

200 g de carottes

4 cs d'huile d'olive

1 cs de vinaigre

1 cc de moutarde à l'ancienne

6 cs de pétales de fleurs de chèvrefeuille

- Râper les carottes. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Verser sur les carottes.
- Parsemer de pétales et servir.

Chicorée sauvage

🌿 *Cichorium intybus*

🌿 Astéracées

Chicorée à café, amère ou arrière, barbe-de-capucin, laiteron, laideron, yeux-de-chat, cheveux-du-paysan, écoubette, herbe à café, fausse gerbe, lacheta. Appelée d'abord *cikoré* (au XIII^e siècle), la chicorée est devenue *chicorée* sous l'influence de l'italien *cicoria*.

Description

Plante herbacée, vivace, souvent relativement basse dans nos régions mais pouvant atteindre 1,50 m de hauteur, rencontrée le long des champs cultivés ou des chemins. Racine pivotante. Tige très rameuse, à rameaux raides divergents, renfermant un latex blanc (qui lui vaut le nom de *laiteron*, malencontreusement souvent transformé en *laideron*). Feuilles vert moyen, velues en dessous, inférieures roncinées (profondément découpées), intermédiaires lancéolées, entières, plus ou moins dentées, engainantes, et supérieures réduites à des bractées. Fleurs bleues (bleu foncé le matin, bleu clair à midi, presque blanche le soir), ligulées, en capitules terminaux (de 1 à 3) apparaissant de juillet à septembre, sensibles à la lumière. Fruits surmontés d'une couronne de poils. Bords des routes et lieux incultes.

La chicorée sauvage a donné naissance à de nombreuses salades cultivées, plus ou moins amères (trévisse, endives, scarole, etc.) consommées comme légumes. Elles ne sont pas considérées ici.

Histoire

Originnaire d'Europe, elle a été naturalisée en Australie et en Amérique. Elle apparaît dans la liste des plantes du papyrus d'Ebers. Elle n'est pas citée dans la Bible mais l'espèce *C. endivia* pourrait faire partie des « herbes amères » consommées par les Hébreux. La Grèce et la Rome antiques s'y intéressent tant d'un point de vue culinaire que médical. Pline signale que certains, chez les Latins, l'appellent *ambula* et que l'espèce sauvage est connue en Égypte sous le nom de *cichorum*, l'espèce cultivée, plus petite et plus nervurée, sous le nom de *seris*, qui n'est autre que *Chicorium endiva*. Dioscoride les mentionne et les figure (plus ancienne figuration). Les Arabes, qui l'appellent *hindabâ*, en font un usage culinaire et médical, tout comme Hindous et Chinois qui s'intéressent aux fruits. Au Moyen Âge, elle est cultivée en Europe comme plante médicinale sur instruction de Charlemagne. Le grand nombre de noms vernaculaires dans tous les pays montre combien elle était connue. On retrouve dans les musées ces anciens vases de pharmacie

indiquant « chicorée ».

Utilisée comme substitut du café aux Pays-Bas au XVII^e siècle, elle prend son essor dans les pays du nord de l'Europe au début du XIX^e siècle, suite au blocus anglais qui interdisait l'arrivée du café.

Parties utilisées

Jeunes fleurs, feuilles, racines (entières, en poudre, en liquide ou en extrait).

Médecine

Les Romains l'utilisaient pour soigner maux de foie, des reins et d'estomac. Ils lui reconnaissaient des vertus emménagogues, dépuratives et légèrement laxatives. La *seris*, aux vertus médicales innombrables, est fermement condamnée par certains. Dioscoride note que le *kichorion* a des propriétés réfrigérantes et astringentes. Selon lui, la chicorée sauvage est bonne pour fortifier l'estomac et en calmer les brûlures, resserrer le ventre ainsi que pour soigner les affections cardiaques, la goutte, les gonflements enflammés des yeux, les piqûres de scorpions et l'érysipèle. Pour Galien, elle est surtout utile au foie, ce qui est avéré de nos jours. En décoction, les racines sont utilisées contre l'ictère. Par son amertume, elle est apéritive et digestive, facilitant ainsi la perte de poids. Elle est diurétique et Dumas, dans son *Grand Dictionnaire de Cuisine*, la surnomme « pisse-en-lit ». De nos jours, les fleurs sont utilisées dans les soins des yeux (ce pourquoi les Arabes l'employaient) et la plante connaît à peu près toutes les vertus médicinales qui lui étaient attribuées dans les temps anciens. Sa forte teneur en inuline est intéressante pour les soins aux diabétiques.

Cuisine

Feuilles amères. Racine torréfiée à goût de noisette, intermédiaire entre café au lait et caramel.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** De tous temps, la chicorée sauvage a été ramassée pour être consommée en salade. Ajouter de jeunes fleurs et feuilles à une salade estivale apporte une légère amertume à l'ensemble. Couper la racine en lamelles que l'on fait sécher à chaleur douce, puis les griller et les râper. Parsemée dans une salade ou macérée dans une marinade, elle apporte une délicieuse saveur de noisette. Elle peut être incorporée dans des desserts au même titre que le café.

La chicorée en grains solubles ou liquide sert pour de nombreuses préparations culinaires tant salées que sucrées auxquelles elle donne un goût spécifique et des notes brunes. On la rencontre ainsi dans les marinades et les sauces, les desserts (crèmes brûlées, flans, glaces) auxquels elle apporte sa saveur caramel et une touche d'amertume. On peut parfumer une confiture de lait avec quelques gouttes de chicorée liquide.

Une farine de chicorée améliore la texture, le moelleux et l'aromatisation de gâteaux ou de pains spéciaux.

Pour ceux à qui l'amertume pose problème, il existe une nouvelle chicorée douce qui s'associe délicatement au chocolat ou à la vanille.

Les boutons peuvent être conservés au vinaigre comme des câpres.

Elle est utilisée pour la fabrication d'inuline, substitut du fructose dans l'industrie alimentaire.

La « barbe-de-capucin » est en réalité la chicorée sauvage dont on a forcé les racines dans des couches de sable en obscurité, donnant une salade d'hiver constituée de feuilles longues, étroites et étiolées. La « chicon » résulte du forçage d'une sous-espèce de chicorée sauvage.

• ***Boissons d'hier et d'aujourd'hui.*** La chicorée à café ou chicorée à torrifier est une variété cultivée de la chicorée sauvage. C'est la racine séchée, coupée en lamelles ou cossettes, torrifiée et moulue, qui permet une boisson succédanée du café, exempte de caféine, appelée *chicorée* par métonymie. Cette torrification, « apparue » au XIX^e siècle (avec la transformation de l'inuline de la plante en fructose puis caramélisée), principalement connue dans le Nord ou en Prusse, a supplanté la décoction de racine séchée en usage jusqu'alors. La chicorée soluble peut être utilisée en infusion chaude ou froide avec ou sans lait. Elle permet une digestion du lait quatre fois plus rapide et tempère les effets excitants du café.

Il existe une bière de garde, ambrée non filtrée et non pasteurisée aux saveurs de chicorée.

On ne connaît pas d'effet nuisible ni de contre-indication de la chicorée.

Divers

On en tire une teinture bleue.

Les cossettes (racines lavées et séchées, tronçonnées en fines lamelles), sèches, entrent dans la fabrication des croquettes pour animaux.

La chicorée entre dans la fabrication de produits d'hygiène bucco-dentaires et des soins de la peau.

C'est une plante fourragère.

Crème brûlée à la chicorée

8 jaunes d'œuf
150 g de sucre
50 cl de lait
50 cl de crème fleurette
5 cl de chicorée liquide
40 g de cassonade brune ou blonde

- Fouetter à blanc les jaunes avec le sucre et la chicorée.
- Chauffer jusqu'à ébullition le lait et la crème.
- Ajouter en fouettant le mélange œufs, sucre et chicorée, tout en continuant à mélanger. Laisser cuire à feu doux.
- Verser dans des ramequins et laisser refroidir 12 h au frais.

Au moment de servir, saupoudrer de cassonade et passer 3 min environ sous le gril.

Poivrons à la chicorée

300 g de feuilles de chicorée sauvage

50 g de poivrons rouges

80 g de gorgonzola

1 gousse d'ail

2 cs d'huile d'olive

- Disposer les feuilles de chicorée sauvage dans un plat à four.
- Enlever les graines des poivrons et les émincer.
- Recouvrir la chicorée de la julienne de poivrons et de l'ail émincé. Arroser d'huile.
- Ajouter le gorgonzola en lamelles.
- Enfourner à 300°C (th 10) le temps de faire fondre le gorgonzola.

Cichorium intybus



Allium fistulosum



Allium lusitanum



Allium tuberosum



Allium schenosprasum

Ciboule

🌱 *Allium fistulosum*
🌱 Alliacées

Ail fistuleux, oignonnette, oignon d'hiver ou vert, cive, chiboule, oignon d'Espagne, échalote verte, oignon tondre.

Fistulosum explique la morphologie de ses feuilles creuses et fistuleuses.

Description

Plante herbacée bi- ou tri-annuelle, vivace par son bulbe, pouvant atteindre 50 cm de hauteur pour la tige florifère sans feuille. Renflement bulbeux peu développé, allongé, entouré de tuniques membraneuses, vertes puis blanchâtres et enfin brunes. Fausse tige dressée, glabre et creuse, formée de feuilles engainantes jusqu'à mi-hauteur, vert glauque, cylindriques, épaisses et creuses. Fleurs blanches en ombelle terminale sphérique, enfermée avant floraison dans une enveloppe membraneuse. Il n'existe pas de bulbe à la base mais un simple renflement. Floraison de juin à août.

Plusieurs variétés coexistent, la « commune rouge » au bulbe rouge ambré long et aux feuilles vert foncé, appelée *chives* ou *chivat*, la « blanche hâtive ou ciboule vierge » au bulbe blanc rosé, aux feuilles plus longues, moins nombreuses et au vert moins foncé qui disparaissent pendant l'hiver, et la cive jaune des Antilles françaises. L'oignon d'Égypte appelé *oignon à bulbilles* ou *catawissa*, est un hybride entre la ciboule et l'oignon. L'oignon *wakegi*, issu du croisement de la ciboule et de l'échalote, est cultivé en Asie comme oignon vert à salade.

Histoire

Inconnue à l'état sauvage, la ciboule est probablement originaire de l'ouest et du centre de la Chine où elle devait être cultivée depuis près de 2 000 ans.

Le premier document où il en est fait mention date cependant, seulement, du III^e siècle avant notre ère si le symbole qui en fait état ne s'applique pas à une autre espèce cultivée d'*Allium*. Introduite au Japon où elle est mentionnée en l'an 720, elle s'est ensuite diffusée en Asie du Sud-Est et en Europe. Son introduction en France date du Moyen Âge. Les études d'ADN la relient à un ail sauvage, *Allium altaicum*, rencontré en Sibérie et en Mongolie. Malgré la grande confusion existant entre les espèces d'*allium* et leurs noms vernaculaires, il semble que, sans ambiguïté, ce qui est appelé *cibouille* par les Anciens soit bien nos ciboules qui « participent de l'Oignon et du Pourreau, tenans de l'un la figure, & de l'autre, la saveur ».

Parties utilisées

Feuilles, fleurs, bulbes (aromatiques et légumes).

Médecine

En Chine, elle est utilisée médicalement pour améliorer le fonctionnement des organes internes et pour prévenir les maladies cardiovasculaires. La ciboule est réputée vermifuge, diurétique, stomachique et expectorant.

Cuisine

Odeur faible, piquante lorsque la plante est froissée. Saveur alliacée entre ciboulette et oignon, entre oignon et poireau.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** La ciboule n'apparaît dans les livres qu'à partir du ^{xvi}^e siècle, contrairement à l'ail. Les feuilles et les bulbes de la ciboule (la saveur de la rouge est plus fine que celle de la blanche) sont utilisées hachées, pour relever certains plats comme les salades, les œufs, les potages, les vinaigrettes, les fromages frais, les viandes blanches et les poissons, sans oublier le lapin ou le lièvre qui doivent à la ciboule, mais aussi à l'ail, l'oignon ou la ciboulette, c'est-à-dire aux cives ou civettes, le nom de leur plat en sauce, le civet. Ce terme de *civet* se retrouve de ce fait avec d'autres éléments de base que le lapin ou le lièvre, comme bœuf, porc, sanglier, chevreuil, ourite ou langouste, selon les régions, mais toujours agrémenté de cives au sens large. On retrouve la ciboule dans les cuisines du monde entier mais elle est incontournable en cuisine asiatique dans les nouilles, le riz, les salades ou les soupes, à côté de sa sœur la ciboule chinoise. Elle accompagne le canard. Au Japon, les jeunes inflorescences sont mangées frites en apéritif.

• **Utilisation comme légume.** Certaines variétés ont été sélectionnées en Asie dont celles à pseudotiges blanchies qui s'utilisent comme des poireaux et se nomment d'ailleurs « poireau japonais ».

Autres espèces consommées

Allium lusitanum

Ciboule vivace, de Saint-Jacques ou jaune de la Drôme, cive du Poitou ou rouge antillaise.

Ciboule originaire de Sibérie, à multiplication végétative. Bulbes nombreux très allongés d'un brun rougeâtre foncé. Feuilles d'un vert très glauque. Tige florale avec parfois des fleurs violet pâle qui restent infertiles.

Le goût du feuillage est plus amer, moins parfumé que celui de la ciboulette chinoise. Il sert pour l'assaisonnement des salades. Les bulbes, désagréables à l'état cru, accompagnent, cuits, les viandes blanches ou se retrouvent dans les soupes. La cive rouge antillaise se retrouve dans le boudin antillais et la cuisine antillaise dans son ensemble.

Allium schoenoprasum

Ciboulette, civette, chiboulette, appétit, petit porreau, brelette, cive, fausse échalote, poireau sauvage, jonc-poireau.

Le nom *ciboulette* apparaît dans la langue française au XIV^e siècle, en tant que petite ciboule.

Description. La forme sauvage pousse en hiver dans les sols sableux et les lits des rivières. Feuilles arrondies de couleur vert sombre. Tige florale terminée par une boule brun rouge formée de bulbilles comme autant de petits oignons.

• **Historique.** Originaires d'Asie orientale et introduites en Europe au Moyen Âge, elles sont immédiatement cultivées et, au XVI^e siècle, c'est partout en Europe qu'on les retrouve dans les jardins.

La ciboulette cultivée est introduite en Amérique du Nord par les colons, mais, avant eux, les Amérindiens consommaient des feuilles et les bulbes d'une ciboulette sauvage présente chez eux. Les colons hollandais plantaient intentionnellement de la ciboulette dans les prés pour que le lait de leurs vaches soit parfumé.

• **Parties utilisées.** Feuilles, fleurs, graines.

• **Médecine.** La ciboulette est stimulante, diurétique, expectorante et antiseptique.

• **Cuisine.** Délicat goût d'oignon et de poireau.

Les feuilles sont plus tendres avant le développement de la tige florale. Fraîches, elles sont utilisées crues pour aromatiser les salades de crudités. Cuites, on les retrouve dans des omelettes, avec des légumes ou des viandes. Il vaut mieux les mettre en fin de cuisson pour ne pas affadir leur saveur.

Elle est célèbre, crue, dans certains fromages blancs comme la cervelle de canut lyonnaise, pour ne parler que de lui.

Les feuilles font partie des « herbes salées » de la cuisine acadienne, composées de tiges d'oignon, de cive, de ciboulette, de persil, de sarriette ou de queues de carottes mises en couches séparées par du gros sel et couvertes d'eau. Une huile mixée avec des feuilles de ciboulette puis filtrée est délicieusement parfumée. Du beurre manié peut être aromatisé avec des feuilles finement ciselées.

Les fleurs, comestibles et aromatiques, servent de décoration de salades ou de soupes ou se conservent au vinaigre mais sans leur belle couleur rose.

Les graines peuvent être cuites dans du vinaigre blanc salé et miellé pour aromatiser des salades.

Allium tuberosum

Ciboule de Chine, ciboulette chinoise.

Originaires de la région allant du Japon à l'Inde, maintenant cultivées, la ciboule de Chine a des feuilles minces, vert clair, aplaties et fermes. Sa floraison blanche en ombelle lui donne de la légèreté.

On la retrouve dans la cuisine chinoise dans de très nombreux plats (nouilles, riz, viandes, soupes). Elle est servie en garniture avec le canard laqué, les

crevettes, le calmar, et aromatise le tofu un peu fade. Elle peut être consommée en légume une fois blanchie. En Chine, les inflorescences entrent dans la composition de soupes.

Taratoor

10 cl de lait écrémé
250 g de yaourt nature
250 g de yaourt grec
1 gousse d'ail
1 concombre
10 brins de ciboulette

- Battre les yaourts mélangés pour les rendre homogènes. Ajouter le lait.
- Couper le concombre épluché en petits dés. L'ajouter aux yaourts avec l'ail écrasé et la ciboulette finement ciselée.
- Servir froid.

Citronnelle

🌿 *Cymbopogon citratus*

🌿 Poacées



Jonc odorant, herbe à citron, citronnelle indienne, schénante (parfumerie).

Description, histoire et médecine

Cette grande graminée aurait pu ne pas être citée dans le *Grand traité des épices* pour n'apparaître qu'ici dans celui des herbes aromatiques.

Connue depuis l'Antiquité, elle provient des pays tropicaux où elle est

maintenant cultivée (son état sauvage est inconnu). Elle a été longtemps source médicinale, contre la malaria notamment ou pour aider à la digestion, avant d'entrer en cuisine.

Parties utilisées

Tiges et base des feuilles (appelée « bulbe ») fraîches ou séchées, en lanières ou en poudre. Les bas des feuilles sont coupés à hauteur de 20 cm deux à trois fois par an.

Cuisine

Odeur faible si la plante est entière, citronnée si elle est froissée ou coupée. Saveur aromatique, fraîche, citronnée (plus acidulée que le citron).

- ***Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.*** La saveur citronnée de ses feuilles à base renflée, blanches et roses, la fait utiliser dans les plats mijotés ou les potages. Selon ses adeptes, il faut la laisser cuire ou au contraire la faire simplement infuser dans le liquide chaud. On la retrouve dans les courts-bouillons pour coquillages ou crustacés, les marinades ou accompagnant les viandes blanches. Râpée, elle parfume des salades ou des desserts, crèmes ou gâteaux. Une simple crème anglaise peut ainsi être parfumée avec un brin de citronnelle haché et ensuite filtrée.

Les tiges peuvent servir de brochettes parfumées pour la cuisson des crevettes.

- ***Boissons d'hier et d'aujourd'hui.*** C'est la partie supérieure aplatie des feuilles, plus fibreuse, que l'on fait infuser pour une tisane. La citronnelle parfume le thé à la menthe marocain. Un sirop à la citronnelle aromatise des salades de fruits.

Poulet à la citronnelle

400 g de blanc de poulet

4 tiges de citronnelle

2 gousses d'ail

2 cs de miel

2 cs de sauce de soja

3 cs d'huile d'olive

4 cs de nuoc-mam

- Couper le poulet en tranches fines.
- Mélanger tous les ingrédients dont la citronnelle hachée et les gousses d'ail écrasées. Verser sur le poulet et laisser mariner 12 h.
- Faire cuire les morceaux de poulet à la poêle ou en brochettes au barbecue. Servir avec la marinade.

Crêpes à la crème de citronnelle

2 brins de citronnelle
100 g de sucre semoule
2 citrons verts
250 g de farine
4 œufs
50 cl de lait, 50 g de beurre
1 sachet de sucre vanillé

- Mettre la citronnelle coupée en deux et en morceaux avec le sucre et le jus des citrons verts.
- Porter à ébullition et laisser épaissir jusqu'à consistance d'un sirop épais. Réserver.
- Dans un saladier, verser la farine puis les œufs.
- Ajouter progressivement le lait en mélangeant constamment, puis le sucre vanillé, une pincée de sel et le beurre fondu.
- Servir les crêpes arrosées de crème à la citronnelle.

Coriandre

🌿❤️ *Coriandrum sativum*

🌿❤️ Apiacées



Persil arabe, cerfeuil ou persil chinois, persil mexicain, punaise mâle.

Description, histoire et médecine

La coriandre a été présentée dans le *Grand traité des épices* pour l'utilisation de ses graines.

D'origine orientale, la coriandre, mauvaise herbe des champs de céréales mais non rencontrée à l'état sauvage, est connue depuis plus de 2 000 ans.

Répandue très vite dans le Bassin méditerranéen, elle est arrivée dans le nord de l'Europe apportée par les Romains. Dès le Moyen Âge, elle est utilisée en Europe tant médicalement qu'en cuisine malgré son odeur de « punaise » qui rend les gens méfiants et qui ne plaît pas à tous.

Parties utilisées

Tiges, feuilles, racine, graines (épice).

Cuisine

Feuilles à odeur fraîche et poivrée, un peu musquée, très particulière rappelant la sauge, le persil et le citron. Racine à goût plus fort et entêtant que les feuilles.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** La coriandre est la plante la plus utilisée en Asie. On trouve des feuilles hachées dans presque tous les plats, froids comme des salades, chauds comme les soupes, les sauces piquantes, ou les plats mijotés. On la trouve ainsi saupoudrée dans certains plats traditionnels comme le *pho* vietnamien, le *lab* laotien mais aussi le *chich barak* ou soupe au yaourt et à la viande du Moyen-Orient. Elle entre dans la composition du curry vert thaï ou dans celle de chutneys. En Afrique du Nord, elle est incontournable pour la *chorba* ou soupe algérienne ou dans certains tajines. Elle a traversé l'Atlantique avec les conquistadors et les colons et se retrouve aussi bien dans la cuisine sud-américaine, avec le *ceviche*, ou mexicaine, avec la *salsa*. Si les graines sont appelées *coriandre*, les feuilles sont souvent nommées autrement, *cilantro* en Amérique du Nord, persil arabe, mexicain ou chinois. En revanche, les coriandres vietnamienne et mexicaine n'ont rien en commun botaniquement avec *Coriandrum sativum* bien que de saveur identique. Les tiges, avant la floraison, sont utilisées comme de la ciboulette dans les salades, et les fleurs, encore vertes, sont saupoudrées en fin de cuisson.

Les racines, enfin, râpées et pilées, sont mélangées à de l'ail, du poivre et éventuellement d'autres épices pour un condiment aromatique.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Ce sont surtout les graines qui sont à la base de l'aromatisation de certaines boissons, vins ou bières.

Tajine de poulet à la coriandre

4 cuisses de poulet
5 gousses d'ail
200 g d'olives vertes dénoyautées
1 citron confit coupé en 8 morceaux
50 g d'amandes émondées
5 cs d'huile d'olive
6 cs de coriandre ciselée
1 dosette de safran

- Faire dorer les cuisses de poulet coupées en deux dans l'huile. Ajouter l'ail émincé, le safran et 4 cs de coriandre. Saler, poivrer. Remuer pendant 5 min. Mouiller avec 30 cl d'eau chaude et poursuivre la cuisson sur feu doux 45 min.
- Ajouter les olives, le citron confit et les amandes. Poursuivre la cuisson encore 15 min.
- Réduire le liquide de cuisson sur feu vif et servir aussitôt, parsemé du reste de coriandre ciselée.

Cresson

🌿 *Nasturtium officinale*

🌿 Brassicacées

Cresson des fontaines, d'eau, de ruisseau ou officinal.

Plusieurs plantes à saveur piquante d'utilisations condimentaires et médicinales similaires sont appelées *cresson* : le cresson des fontaines (*Nasturtium officinale*), le cresson alénois (*Lepidium sativum*), le cresson de terre ou des jardins (*Barbarea verna*) et le cresson des près ou cressonnette (*Cardamine hirsuta*), toutes trois de la même famille que le cresson. En revanche, le cresson de cheval (*Veronica beccabunga*), qui est une scrofulariacée, est sans rapport botanique.

Le mot *cresson* provient du francique *kresso* signifiant « rampant ».

Description

Plante vivace subaquatique. Souches rampantes sous l'eau se terminant chacune par une tige creuse, dressée, cannelée, pouvant atteindre jusqu'à 2 m de hauteur. Feuilles vertes, luisantes, longuement pétiolées, alternes, charnues, composées de 5 folioles ovales, la terminale plus grande et cordiforme. Fleurs blanches, à 4 pétales, petites, en grappes terminales apparaissant de juin à octobre.

Fruits : siliques renfermant des petites graines brun rouge en deux rangées dans chaque valve. Vit en milieu aquatique, à eau claire et peu profonde. Spontanée, elle est aussi maintenant cultivée dans des cressonnières de pleine terre ou en bordure de cours d'eau et naturalisée un peu partout. Plusieurs variétés sont reconnues, le *petit vert* à petites feuilles, le *gros vert* à grandes feuilles vert foncé et l'*amélioré* à grandes feuilles vert clair.

Histoire

Originaire du Moyen-Orient ou du sud-est de l'Europe, le cresson est connu depuis l'Antiquité en cuisine et comme médicament. On lui attribue des vertus magiques qui vont perdurer jusqu'au Moyen Âge, voire plus tard. Selon Xenophon (400 ans avant notre ère), les Perses le consommaient.

L'emploi des mots *cresson* et *nasturtium* par les Anciens n'aide pas à la compréhension dénomminative de ces plantes. Ainsi, *nasturtium*, donné à l'origine au cresson des fontaines, fut utilisé également pour le cresson alénois. Dioscoride parle de *cardamon* pour ce dernier. Il fait partie de la liste des plantes potagères du *Capitulaire de Villis* mais on le récolte alors surtout à l'état sauvage. Les premières cressonnières datent du XIII^e siècle en Thuringe et sont développées en France au XIX^e siècle. Il est introduit dans diverses

parties du monde par les immigrants européens.

Il fut longtemps regardé avec suspicion en raison de sa dangerosité potentielle due à la douve du foie. S'il est toujours nécessaire de se méfier du cresson sauvage, il n'y a pas de risque avec la culture en eau de source des cressonnières et le cresson certifié « cresson des fontaines ».

Parties utilisées

Feuilles, tiges, inflorescences, gousses, graines.

Médecine

Les Romains étaient de grands consommateurs de cresson des fontaines pour se prévenir de la calvitie. Hippocrate le voulait expectorant, Pline, diurétique et Dioscoride, aphrodisiaque. Les Grecs pensaient qu'il atténuait les effets de l'ivresse. Sa saveur piquante explique ses propriétés apéritives et digestives. Au Moyen Âge, l'école de Salerne le recommande en emplâtre pour guérir de la pelade.

Il est riche en vitamine C et est un des ingrédients du *sirop de raifort composé* ou sirop antiscorbutique donné aux enfants. Depuis le XVI^e siècle, ses propriétés apéritives, diurétiques et antiscorbutiques sont reconnues. Il était nommé d'ailleurs *santé du corps* en raison de ses nombreuses qualités nutritives.

Cuisine

Inodore à l'état frais, piquante après froissement. Saveur amère, brûlante à piquante selon les cultivars.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Il peut jouer le même rôle que le persil. Consommation très ancienne mais souvent liée à des croyances médicinales ou magiques. On trouve son utilisation culinaire dans le *Viandier* de Taillevent sous forme de bouillon (*Poree de cresson*). Cru, haché et mélangé à des salades vertes, de tomates ou de concombre, à un fromage frais, des pommes de terre en purée, une omelette, en sauce ou en pesto, il garde toute sa saveur piquante. Il apporte une pointe piquante supplémentaire à une vinaigrette, à une mayonnaise ou à du beurre manié. Il est l'ingrédient principal de la classique soupe de cresson et de la sauce cressonnière qui accompagne poissons, pommes de terre, noix de Saint-Jacques ou crevettes. Il se marie très bien avec les sauces aigres.

Cuites, tiges et feuilles se consomment comme des épinards.

Les graines peuvent être employées comme celles de la moutarde.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Une botte de cresson passée à la centrifugeuse, additionnée de tabasco est un cocktail à la fois rafraîchissant et diététique.



Autres espèces consommées

Barbarea verna

Cresson de terre ou du jardin, barbarée, barbarée précoce ou printanière.

Originnaire d'Europe du Sud et de Turquie, cette espèce se rencontre en terrains assez humides.

Feuilles lobées luisantes. Ce cresson débute lui aussi par une rosette basale de

feuilles. Fleurs jaunes.

Son pouvoir cicatrisant autorisait des compresses. Il était employé en médecine populaire pour la guérison des plaies.

Goût acidulé qui rappelle le cresson des fontaines, en plus piquant.

Barbarea vulgaris

Cresson d'hiver ou des chevaux, herbe de la Sainte-Barbe, barbarée commune, herbe aux charpentiers, julienne jaune.

Plante bisannuelle ou vivace des zones fraîches et humides, circumboréale. Tige pouvant atteindre 60 cm de hauteur, cannelée vers le haut et glabre. Feuilles alternes, vert foncé, brillantes, celles de base comprenant 2 à 5 paires de folioles latéraux et un terminal plus grand et arrondi, celles caulinaires plus petites et semi-embrassantes. Fleurs jaune vif apparaissant d'avril (la première des brassicacées à fleurir) à août. Siliques à long bec.

On lui prête des propriétés digestives, vermifuges, antispasmodiques, cicatrisantes et antiscorbutiques. Saveur de moutarde légèrement amère des feuilles qui apportent un peu de piquant à une salade trop fade. Ce cresson est suggéré en remplacement du raifort dans une crème fouettée pour accompagner du saumon fumé. Les fleurs peuvent servir de décoration ou être macérées dans de l'huile pour une vinaigrette.

Lepidium sativum

Cresson alénois, passeraige cultivée, passeraige des jardins.

Originaire du Proche-Orient et de l'ouest de l'Asie. Plante annuelle atteignant 80 cm de hauteur. Plusieurs variétés dont une à feuilles très divisées rappelant le persil frisé en plus léger et une autre à feuilles larges. La plante débute par une rosette de feuilles comme le pissenlit avant de développer une hampe florale. Petites fleurs blanches ou rouges parfumées et à goût poivré.

Employé en Angleterre depuis le XVI^e siècle. Feuilles, germes et boutons floraux sont comestibles. Plus âcre que le cresson des fontaines, il se rapproche de la grande capucine.

Veronica beccabunga

Véronique bécabunga, cresson de cheval.

Petite plante herbacée formant des colonies dans des lieux humides, aux feuilles et tiges charnues et glabres et aux petites fleurs bleues, à quatre pétales, apparaissant de mai à septembre.

La texture croquante des feuilles et des tiges et leur goût piquant de cresson en font un délicieux complément pour salades.

Sauce cressonnière

1 paquet de feuilles de cresson

2 échalotes

2 cs de beurre

50 cl de fumet de poisson

10 cl de crème fraîche

- Faire suer les échalotes ciselées et le cresson haché dans le beurre. Verser le fumet puis ajouter la crème. Laisser mijoter 20 min. Mixer et filtrer. Saler, poivrer.



Criste marine

☞ *Crithmum maritimum*

☞ Apiacées

Crithme, perce-pierre, passe-pierre, casse-pierre, fenouil marin, bacille, basile, herbe de Saint-Pierre, crête maritime, saxifrage marin.

Crithme dériverait du mot grec *krêthmon* signifiant « rocher », ou bien du mot grec *crité* (« orge ») à cause de la ressemblance de ses semences à un grain d'orge. *Criste* est féminin, *crithme*, masculin.

À ne pas confondre, mais sans danger car toutes deux comestibles, avec l'inule fausse criste ou inule perce-pierre (*Inula crithmoides*) de la même famille, aux feuilles charnues terminées par trois dents, ou avec la salicorne (*Salicornia europaea*), appelée aussi *passe-pierre*, *criste-marine*, *perce-pierre*, de la famille des Aramanthacées.

Description

Plante halophile, pouvant atteindre 50 cm de hauteur, des bords méditerranéens et atlantiques. Racines odorantes. Feuilles nombreuses, alternées, glauques et charnues, vert foncé. Fleurs jaune verdâtre en ombelles d'ombellules à 10-20 rayons, apparaissant en été. Graines odorantes, molles et rondes. Elle se rencontre sur les rochers et les falaises. Sa cueillette est réglementée.

Histoire

Originnaire des régions méditerranéennes, le crithme a une longue histoire médicale et culinaire. Grecs et Romains l'utilisent. Dioscoride l'appelle *chrithmon*, Pline le nomme *batis*.

Parties utilisées

Feuilles, fleurs, fruits, graines, huile essentielle.

Médecine

Hippocrate préconise le crithme médicalement, pour réduire les douleurs de la matrice, par infusion de la plante dans du vin ou par utilisation des fruits. Dioscoride conseille la cuisson, dans du vin, des racines, des feuilles et des graines pour guérir la jaunisse. Les Romains vantent ses mérites dans les affections des reins. Pline indique son utilisation en médecine vétérinaire. Au XVIII^e siècle, le crithme figure au *Codex medicamentarius* puis son usage médical tombe peu à peu dans l'oubli. On lui reconnaît cependant un pouvoir

antihelminthe puis antiscorbutique. Les marins emportaient de la criste marine confite pour leurs voyages au long cours afin de se protéger du scorbut. De nos jours, elle est considérée comme une plante dépurative, diurétique, et est utilisée contre l'obésité.

Cuisine

Feuilles remplies de jus salé, sucré, anisé, iodé et piquant, à saveur aromatique de carotte.

- *Utilisations hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.* Galien présente le crithme comme une plante dessicative et digestive mais, avant lui, son usage condimentaire est déjà connu, indiqué notamment par le poète grec Callimaque de Cyrène au III^e siècle avant notre ère. Il était alors conservé dans de la saumure et mangé cru ou cuit.

Crues, les feuilles relèvent les salades, des légumes ou des soupes. Elles apportent leur petit goût iodé à des rillettes de Saint-Jacques ou de poissons. On peut les confire au vinaigre à la façon des salicornes ou des cornichons. Les fruits peuvent être utilisés comme épice au même titre que ceux d'autres apiacées pour agrémenter farces ou sauces.

Divers

La criste marine est utilisée en cosmétique, crèmes, savons, dentifrices.

Tartare de coquilles Saint-Jacques

6 grosses coquilles Saint-Jacques
feuilles de criste marine
½ citron
1 cs d'huile d'olive

- Blanchir les feuilles de criste 3 min dans de l'eau bouillante. Les égoutter.
- Arroser les coquilles Saint-Jacques coupées en petits cubes du jus de citron et de l'huile d'olive. Ajouter la criste ciselée. Poivrer. Réserver 1 h.
- Servir frais.



Crithmum maritimum

Dysphania ambrosioides



Épazote

🌿 *Dysphania ambrosioides*

🌿 Chénopodiacées

Fausse ambroisie, thé du Mexique, ansérine.

L'épazote faisait partie du même genre *Chenopodium* que le bon-henri (*Chenopodium bonus-henricus*) appelé lui aussi *ansérine*.

Description

Plante herbacée annuelle, pouvant atteindre 70 cm de hauteur. Tiges irrégulières verticales et nombreuses. Feuilles vertes en ovale allongé, pointues, fortement dentelées. Petites fleurs vert jaunâtre sans pétales, apparaissant entre juillet et septembre en épis terminaux. Graines petites et vertes quand elles sont fraîches, rouge foncé ou noires si elles sont sèches. Se rencontre dans les décombres près des lieux habités.

Histoire

Originnaire d'Amérique centrale et du Sud, l'épazote est naturalisée dans le monde entier et notamment dans le sud de la France où elle est arrivée en provenance du Mexique au XVII^e siècle. Elle était utilisée par les Aztèques tant en médecine qu'en cuisine et son nom *épazote* vient du nāuatl *epazotl* qui, curieusement, définit une odeur désagréable alors que les noms vernaculaires finnois, suédois ou norvégien indiquent le terme de *citron* comme élément princier. Elle est souvent considérée comme envahissante.

Parties utilisées

Fruits verts, fleurs, graines, feuilles, jeunes plants. L'huile essentielle provient des feuilles, des graines ou des fruits.

Médecine

Réputée pour ses pouvoirs carminatifs (d'où son utilisation culinaire avec les haricots). On lui connaît des propriétés antispasmodiques et stomachiques. Elle est souvent utilisée en médecine traditionnelle en Amérique du Sud notamment. En Amazonie péruvienne, elle est consommée contre les crises d'arthrite.

Une variété *anthelminticum* est cultivée dans le sud des États-Unis, mais aussi en Chine et en Afrique, pour ses propriétés vermifuges. Depuis le milieu du XX^e siècle, l'épazote est remplacée par d'autres vermifuges plus efficaces et moins toxiques.

- **Attention.** L'huile essentielle d'épazote peut être très toxique, aussi bien en interne qu'en externe. Les infusions, sans être toxiques, doivent être consommées avec parcimonie. Cette huile est souvent nommée « huile de chédopodium ».

Cuisine

Saveur forte, difficile à décrire : mélange de menthe, de citron et de myrte, camphrée. Certains la trouvent fétide et d'autres lui trouvent une odeur de térébenthine ou de résine de pin.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Utilisée dans la cuisine traditionnelle mexicaine avec les haricots rouges ou noirs, au point qu'elle est aussi appelée *bean herb* (« herbe à haricots »), elle est aussi appréciée en omelette (*chilaquiles*) ou pour parfumer des fromages frais. L'herbe est utilisée dans les soupes, les salades et pour aromatiser les plats à base de viande. Elle apparaît ainsi dans la classique sauce mexicaine appelée *mole verde*. On la retrouve maintenant dans la cuisine caribéenne.

Feuilles et jeunes plants peuvent être mangés comme légumes.

Difficile à trouver, fraîche, en dehors de l'Amérique centrale, on peut lui substituer souvent de la coriandre pour les plats traditionnels, additionnée de feuilles de boldo.

- **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** L'épazote est à la base d'infusions aromatiques qui lui valent son nom de thé dans différentes langues.

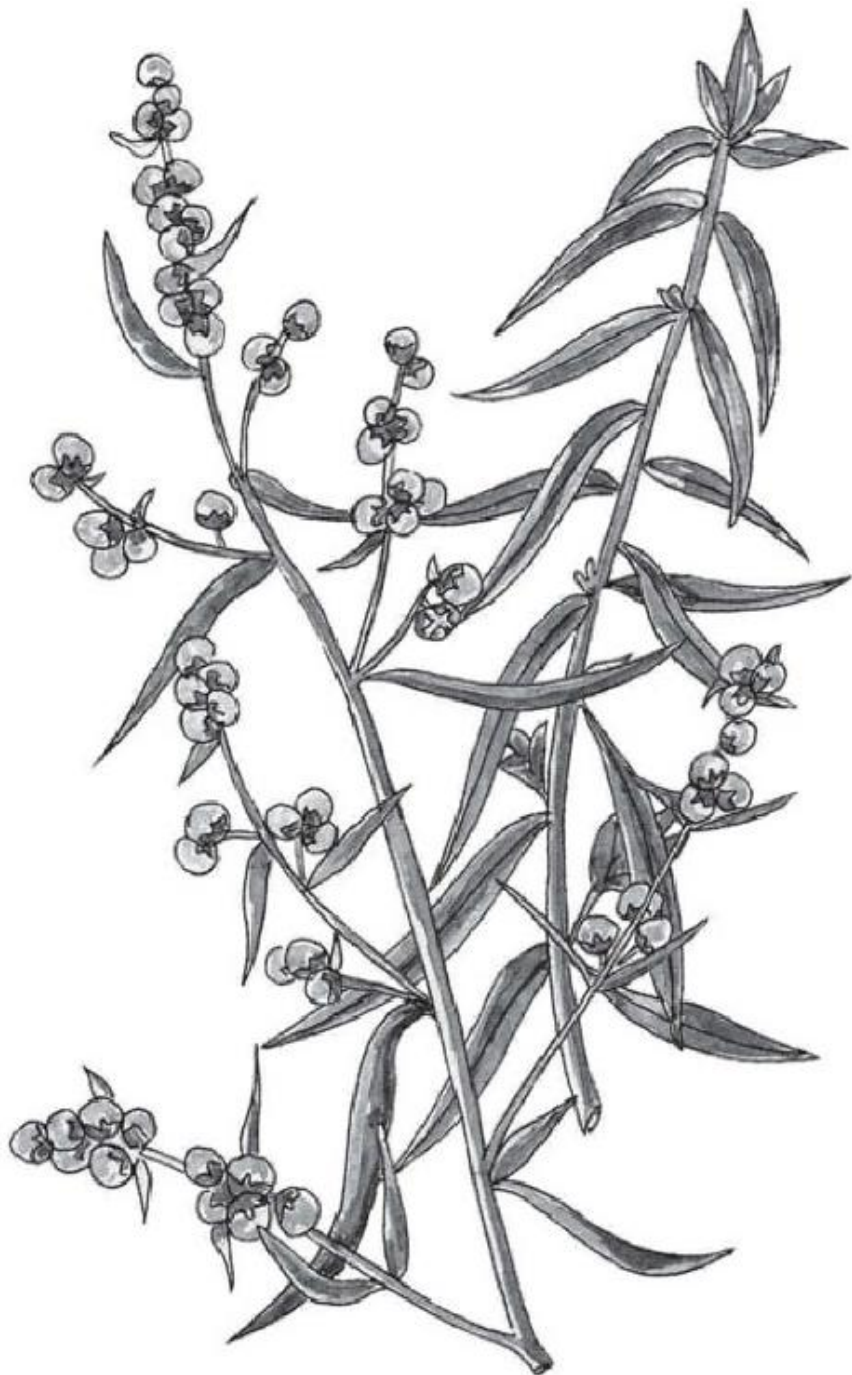
Divers

L'épazote est utilisée par les vétérinaires comme vermifuge chez des mammifères non-ruminants.

Estragon

🌿 *Artemisia dracunculus*

🌿 Astéracées



Herbe-dragon, dragonne, absinthe ou armoise-estragon, armoise digestive, fargon, trason, targon, terragon, arragone, serpentine, armoise âcre, dragon-vert, dragantea.

L'estragon, *Artemisia*, est une sœur de l'absinthe (*Artemisia absinthium*), de

la citronnelle (*Artemisia abrotanum*) et du génépi (*Artemisia genipi*). L'origine du mot *estragon*, *dracunculus*, viendrait du grec *drakontion* (« serpenteaire », « petit dragon ») par allusion à la forme de ses racines ou à ses propriétés antimorsures de serpent, emprunté par les Arabes au IX^e siècle (*Tarkhum*) et revenu chez les Latins sous la forme de *tarchon*, transformé en vieux français en *targon*.

La plante est sans rapport avec l'estragon du Mexique, sorte d'œillet d'Inde (*Tagetes lucida*) adapté aux climats chauds et employé en cuisine par les Mexicains.

Description

Plante herbacée, vivace, pouvant atteindre un mètre de hauteur. Racines fibreuses émettant des stolons. Tiges ligneuses, dressées, très ramifiées, vertes et glabres. Feuilles alternes, entières, subsessiles, lancéolées, parfois linéaires, vert foncé. Feuilles basales divisées en trois. Petites fleurs jaune verdâtre réunies en capitules floraux en grappes lâches, inclinées et globuleuses. Variétés cultivées généralement stériles. La variété française *sativa* ne se reproduit que par division des touffes contrairement à la variété russe *inodora* (appelée parfois *A. dracunculoides*) dont il existe des semences.

Histoire

Originnaire de Russie et de Sibérie, l'estragon est connu des Grecs et des Romains qui l'utilisent médicalement et le considèrent comme efficace contre les morsures de serpent. Les Arabes également et ce sont eux qui l'introduisirent en Europe occidentale vers le XIII^e siècle. Il ne fait pas partie de la liste des plantes du *Capillaire de Villis*, comme cela a été dit, sous le nom de *dragantea* qui correspond en fait à la serpenteaire ou *Dracunculus vulgaris*. Ce sont les croisés qui l'apportent en Europe au XIII^e siècle et il sera immédiatement cultivé dans les monastères, d'autant qu'on ne lui attribue pas de vertus aphrodisiaques contrairement à ce que prétendaient les Arabes ! En Inde, le jus d'estragon, comme celui de fenouil, était une boisson réservée uniquement aux souverains.

Parties utilisées

Tiges, feuilles fraîches et sèches, poudre. L'estragon se conserve congelé dans des bacs à glaçons ou, mieux, incorporé dans du beurre. La variété russe *inodora* a peu de saveur contrairement à la variété française *sativa*, très parfumée.

Médecine

Grecs et Romains l'utilisent médicalement et le considèrent comme efficace contre les morsures de serpent. Les Arabes, selon Avicenne, pensent de même

et l'utilisent de plus contre la peste et le choléra. Au Moyen Âge, il semble être la panacée pour le mal de dents et pour mettre fin au hoquet. Le vinaigre d'estragon entrain dans la pharmacopée de Paris comme nous l'indique Diderot dans son *Encyclopédie* (1755) et non en cuisine. On lui reconnaît des propriétés stomatiques, carminatives, apéritives et vermifuges. Il est antispasmodique et soulage contractures musculaires et arthrose.

Cuisine

Odeur anisée, suave, chaude. Saveur aromatique, légèrement amère et poivrée, évoquant l'anis.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Très tôt, l'estragon fut utilisé en cuisine pour rehausser la saveur des plats et des conserves. Son goût est très prononcé et il faut l'utiliser avec parcimonie. Les Français plus que d'autres l'apprécient. Idéal sous la peau des volailles ou dans le ventre des poissons, avec des coquilles Saint-Jacques ou des gambas. À essayer avec de la crème fraîche dans laquelle on aura ciselé quelques feuilles d'estragon sur un simple pavé de saumon grillé. Les salades vertes croquantes gagnent à ce parfum, ce qui faisait dire à François I^{er}, au XVI^e siècle, que l'estragon est « une des salades les plus agréables, qui n'a besoin ni de sel, ni de vinaigre, car elle possède le goût de ces deux condiments ». Le concombre apprécie aussi cette alliance.

On prépare du vinaigre d'estragon, de la moutarde, et il est incontournable dans certaines sauces comme la ravigote, la rémoulade, la gribiche, la béarnaise ou la tartare. Dès le XVIII^e siècle, on rencontrait l'estragon dans la « sauce verd », à base de « blé verd » ou immature, une sauce non bouillie qui nappait viande et poissons. Une sauce mousseline parfumée à l'estragon, versée sur des huîtres gratinées, devient un plat original et plein de saveur.

En dessert, l'estragon se marie bien avec une salade de fraises et nos amis québécois proposent l'introduction d'un brin d'estragon dans les confitures de ce fruit ou dans celle d'agrumes. On en fait des granités avec juste eau, sucre, jus de citron, ou jus de citron et rhum, des coulis que l'on servira sur un *panna cotta* aux fruits rouges et à l'amande amère.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** On en fait des sirops et des infusions. Il existe aujourd'hui des boissons gazeuses à saveur d'estragon. La liqueur d'estragon (simple macération d'estragon 8 jours dans de l'alcool de fruits avec ajout de sucre) peut se boire en digestif ou additionnée pour partie à du vin blanc sec, bien frais en « kir ».

Beurre d'estragon

50 g de beurre demi-sel

10 feuilles d'estragon

4 cs de xérès

1 pointe de piment de Cayenne

- Mélanger, à la fourchette, l'estragon finement ciselé au beurre manié. Ajouter le xérès et le piment. Mélanger à nouveau.
- À utiliser avec des homards ou des viandes grillés.

Pâtes, truite et estragon

400 g de pâtes
500 g de filets de truite
2 poireaux
1 bulbe de fenouil
2 cs de beurre
4 cs de pastis
4 cs de crème
1 bouquet d'estragon

- Faire cuire les pâtes *al dente*. Couper les filets de truite en dés.
- Faire revenir les poireaux débités en rondelles dans le beurre 5 min. Ajouter le pastis et la crème et poursuivre la cuisson cinq autres minutes.
- Ciseler finement l'estragon (en réserver quelques feuilles) et l'ajouter à la sauce ainsi que les dés de truite. Réchauffer 2 min. Saler, poivrer.
- Égoutter les pâtes et servir arrosé de sauce à la truite et parsemé des feuilles restantes d'estragon.

Sirop d'estragon et limonade

10 tiges d'estragon frais
200 g de sucre
eau et glaçons

- Dans une casserole, mélanger le sucre, les tiges d'estragon et 50 cl d'eau. Amener à ébullition sur un feu relativement vif et cuire jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Retirer du feu.
- Laisser reposer pendant 30 min. Retirer et jeter les tiges d'estragon. Se conserve au réfrigérateur jusqu'à deux mois.

Limonade

20 cl de sirop d'estragon
20 cl de jus de lime + quelques quartiers
2 tiges d'estragon
40 cl d'eau

- Mélanger le jus de limes, le sirop d'estragon et l'eau froide. Remplir le pichet avec des glaçons, garnir avec les quartiers de limes et les tiges d'estragon. Servir frais.

Fenouil des Alpes

🌿 *Meum athamanticum*

🌿 Apiacées

Cerfeuil des Alpes, fenouil ou persil de montagne, aneth sylvestre, faux athamante, cistre, méon, cumin des Vosges.

Le fenouil des Alpes diffère du fenouil dit « commun » ou « doux » *Foeniculum vulgare*.

Description

Plante herbacée vivace, pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Racine longue et fibreuse. Tiges creuses et striées. Feuilles vertes, glabres, trois fois finement divisées en lanières courtes, comme verticillées. Petites fleurs à pétales blanc crème teintés de rose sur le pourtour, entiers, en ombelles d'ombellules, à 5-15 rayons inégaux, entre juin et août. Fruits oblongs à 5 côtes saillantes. Se rencontre sur les pelouses et terrains siliceux jusqu'à 1 500 m.

Histoire

Originnaire des régions montagneuses d'Europe centrale et occidentale. Il est connu et utilisé dès l'Antiquité. Pline en décrit deux espèces et signale que *Meum athamanticum* n'est cultivée en Italie que par les médecins. Dioscoride estime celui de Macédoine meilleur que celui d'Espagne mais le compare à l'anis en plus grand. Il n'est pas certain que le *Meum* actuel soit celui des Anciens. Certains botanistes voulaient en faire une simple espèce de *Foeniculum*.

Parties utilisées

Jeunes pousses (mars à juin), feuilles (mai à septembre), fleurs (juillet à septembre), tiges, racine, fruits et graines (août à octobre).

Médecine

Les Grecs et les Romains l'utilisent médicalement mais Pline ne parle que de la racine *athamantique* qui, pilée et bouillie, est stomachique et diurétique. Cette utilisation médicale de la racine seule est confirmée dans l'*Encyclopédie* de Diderot (1755). La plante faisait partie de la thériaque. On en retirait une eau distillée aromatique. Elle est considérée comme stimulante, carminative, emménagogue, galactagogue et antispasmodique. Elle était censée soigner les morsures de serpent. Au XIX^e siècle, elle est tombée en désuétude. On la redécouvre aujourd'hui mais d'un point de vue culinaire même si, localement,

une utilisation digestive perdure.

Cuisine

Goût légèrement anisé proche de celui du fenouil et de céleri.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les feuilles aromatisent omelettes, fromages et soupes, les fleurs sont délicieuses en salade. La saveur forte et épicée des racines relève les plats mijotés ou les potages. Toutes les utilisations du fenouil s'appliquent au fenouil des Alpes. Les graines broyées peuvent être utilisées comme épice.

Appelée *cistre* ou *herbe à viande* dans le Massif central et particulièrement au mont Mézenc, évitée par le bétail quand elle est verte, elle parfume le fourrage sec dont il raffole, donnant au lait, beurre et fromages une saveur particulière. La viande appelée *fin gras du Mézenc*, finement persillée, est une AOC de viande bovine.

- **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Le « ratafia de Meum » était une boisson médicale mais, de nos jours, on fabrique une liqueur digestive à partir de la racine.

Divers

Cultivée comme plante ornementale. Elle est aussi l'emblème d'un grand cuisinier à Laguiole.

Cocos au fenouil des Alpes

tiges et feuilles de 5 fenouils

200 g de cocos blancs secs

le vert de 3 oignons nouveaux

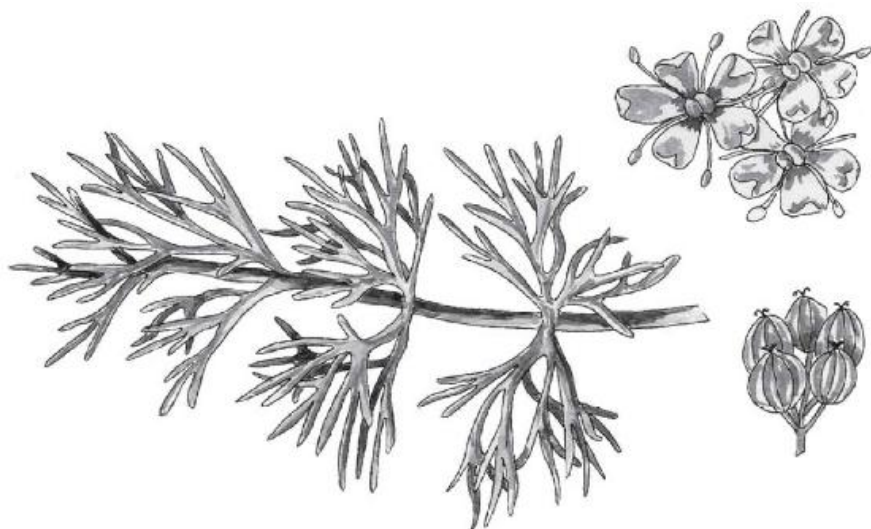
½ tête d'ail frais et son vert

4 merguez

1 botte de persil

4 cs d'huile d'olive

- Faire tremper les haricots blancs dans l'eau 12 à 24 h. Égoutter et réserver.



- Séparer les feuilles de fenouil des Alpes de ses tiges. Couper les tiges vertes des oignons et de l'ail. Hacher grossièrement tous ces verts et les mélanger aux haricots. Couvrir d'eau à moitié de la hauteur et porter à ébullition.
- Faire griller les merguez dans une poêle, les couper en rondelles et les ajouter aux haricots ainsi que les gousses d'ail émincées. Couvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les haricots soient cuits.
- Ajouter les feuilles ciselées du persil et du fenouil des Alpes. Poursuivre la cuisson 15 min environ en mélangeant régulièrement et en ajoutant si nécessaire un peu d'eau.
- Arroser d'huile d'olive et servir avec quelques feuilles de fenouil des Alpes en décoration.

Sauce au fenouil des Alpes

200 g de crème fraîche
75 g de beurre
1 bouquet de fenouil des Alpes

- Dans une casserole, mettre la crème et le beurre. Réduire de moitié à feu doux. Saler, poivrer.
- Lier un bouquet de fenouil des Alpes. L'infuser dans la sauce maintenue bouillante pendant 10 min. Retirer le fenouil et servir sur un filet de bar ou de lieu.

Sauce tomate au fenouil des Alpes

24 noix de Saint-Jacques
quelques brins de fenouil des Alpes
2 tomates mûres
½ citron vert
2 échalotes
2 cs d'huile d'olive

- Concasser les tomates épluchées et épépinées. Les mélanger aux échalotes finement émincées et aux feuilles ciselées de fenouil des Alpes. Arroser d'huile d'olive, du zeste et du jus du citron vert. Saler, poivrer. Mélanger et réserver au chaud.
- Faire revenir très rapidement les noix de Saint- Jacques 2 min sur chaque face.
- Servir arrosé de sauce.

Liqueur de fenouil des Alpes

10 tiges de fenouil des Alpes

75 cl d'alcool pour fruits

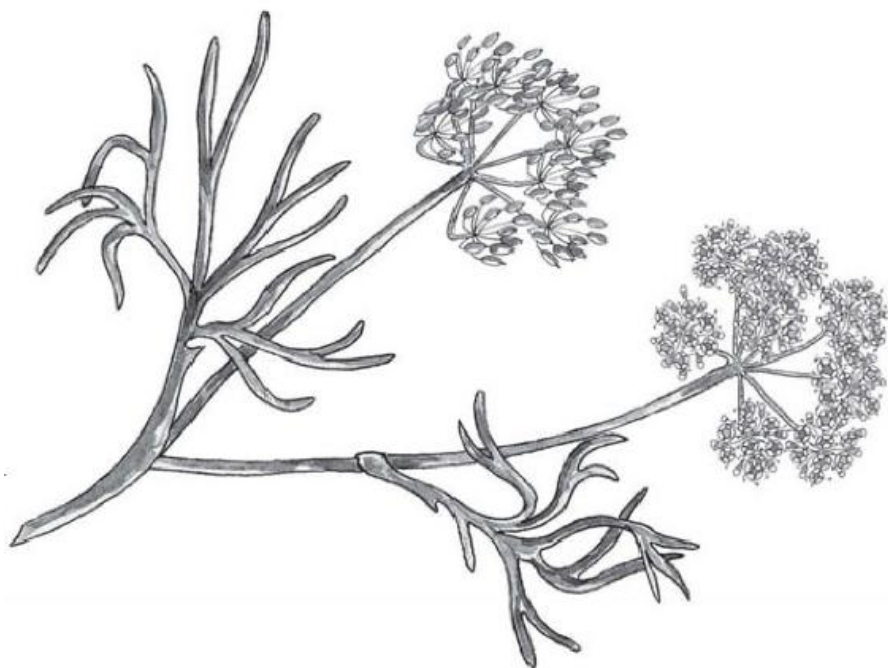
75 g de sucre

- Verser l'alcool dans un récipient hermétique et ajouter les tiges de fenouil des Alpes coupées en bâtonnets. Laisser reposer un mois.
- Vider l'alcool parfumé dans une bouteille propre et ajouter le sucre. Mélanger pour dissoudre le sucre.
- À boire bien frappé en digestif.

Fenouil

☞ *Fœniculum vulgare*

☞ Apiacées



Fenouil commun, sauvage, des jardins, poivré, doux, amer, à pomme, bulbeux ou de Florence, queue-de-pourceau, petit foin.

Le fenouil a été présenté dans le *Grand traité des épices* pour l'utilisation de ses graines.

Description, histoire et médecine

Rappelons que cette grande ombellifère, au feuillage filiforme et aux petites fleurs jaunes, est divisée en plusieurs variétés. Le bulbeux, appelé aussi *fenouil de Florence*, dont nous mangeons les bulbes (en réalité, la base épaissie des feuilles), l'amer dont les pétioles des feuilles, verts, partent de la base du bulbe (qui comprend le sauvage) et le doux vivace qui ressemble à l'aneth avec, pour certains, un feuillage cuivré de toute beauté.

Originaire des régions méditerranéennes, connu depuis des millénaires tant médicalement qu'en cuisine, le fenouil pousse à l'état sauvage (appelé parfois *Fœniculum piperitum*) dans le monde entier. En médecine, on le rencontre pour calmer les troubles digestifs. Il est aussi considéré comme antiseptique et emménagogue.

Parties utilisées

Tiges, fleurs, feuilles, racines. Graines et pollen (épices).

Cuisine

Goût anisé et de réglisse des tiges et des feuilles.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les feuilles des fenouils amers et doux ont une saveur douce qui accompagne bien les poissons, les viandes blanches et que l'on met volontiers dans les salades, les légumes braisés, les soupes ou saupoudrées, ciselées, sur des pâtes.

En Provence, les tiges se retrouvent dans la fameuse recette traditionnelle du loup au fenouil mais elles sont parfaites avec des maquereaux ou simplement dans un court-bouillon. Finement émincées ou râpées, elles se marient bien avec le jambon, les agrumes, les pommes et le fromage. Elles peuvent aussi, avant floraison, épluchées, se consommer comme des friandises ; elles sont juteuses, sucrées et aromatiques. Les fleurs sont délicieuses en salade.

Loup grillé au fenouil sauvage

1 loup de 1,5 kg
4 branches de fenouil
4 cs d'huile d'olive
4 tomates, 2 gousses d'ail

- Badigeonner le loup d'huile d'olive à l'intérieur et à l'extérieur, le saler et le poivrer puis garnir l'intérieur de branches de fenouil. Le faire cuire sur un lit de braises tombantes en le retournant, 20 à 30 min.
- Faire revenir l'ail épluché et émincé dans de l'huile d'olive. Ajouter les tomates pelées, épépinées et concassées. Saler, poivrer. Laisser mijoter 10 min à feu moyen.
- Lorsque le loup est cuit, enlever la peau et lever les filets. Servir accompagné de la compotée de tomates à l'ail.
- En l'absence de barbecue, le cuire sous le gril du four 15 min en l'arrosant d'huile.

Semoule de couscous aux feuilles de fenouil

400 g de semoule de couscous moyen

200 g de feuilles de fenouil

1 oignon vert

3 petites tomates, 1 poivron vert

6 cs d'huile d'olive

- Dans un saladier, mettre la semoule, les feuilles de fenouil ciselées, l'oignon, le poivron, les tomates pelées, coupées en petits dés, et la moitié de l'huile. Réserver 30 min. Ajouter 25 cl d'eau bouillante salée avec le restant d'huile. Mélanger.
- Cuire 10 min à la vapeur en remuant et servir.

Gentiane

 *Gentiana lutea*

 Gentianacées

Gentiane jaune ou officinale, grande gentiane, jansonnia, jouvansanne, quinquina d'Europe, des pauvres ou indigène, lève-toi-et-marche.

À ne pas confondre avec l'hellébore ou vératre blanc (*Veratrum album*) toxique mais aux fleurs blanches et aux feuilles alternées.

Gentiane viendrait de Gentius (Enthios) le dernier roi d'Illyrie (côte est de l'Adriatique, II^e siècle avant notre ère) qui aurait le premier découvert les propriétés de la racine de gentiane. *Lutea* signifie « jaune ».

Le terme *gentiane* recouvre deux genres : *Gentiana* et *Gentianella* (les espèces du genre *Gentianopsis* sont souvent rapportées aux deux genres précédents).

Description

Grande plante vivace pouvant atteindre 1,5 à 2 m de hauteur et pouvant vivre plus de 50 ans. Racine pivot pouvant atteindre 1 m de longueur et peser 3 à 5 kg. Tige creuse en partie souterraine. Feuilles de la première année, larges, elliptiques, en rosette à la base. Grandes feuilles entières, caduques, opposées et fortement nervurées, embrassantes dans la partie inférieure de la plante, vert bleuâtre. Fleurs apparaissant au bout de 10 ans, de juin à août, jaune vif, longuement pédonculées, à 5 pétales, réunies en panicules verticillées à l'aisselle des feuilles. Floraison en juillet et août tous les quatre ou cinq ans. La gentiane se rencontre dans les prairies exclusivement de montagne.

Histoire

L'histoire de la gentiane remonte à la nuit des temps même s'il ne s'agit pas de la même espèce que celle de nos montagnes. En Chine, la médecine traditionnelle utilise *Gentiana scabra* depuis plus de 5 000 ans. Toutes les gentianes chinoises sont appelées « galles du dragon » en raison de leur amertume. En Inde, la médecine ayurvédique en utilisait plusieurs espèces, il y a 2 000 ans, pour les soins de la sphère digestive et les fièvres. Grecs et Romains traitaient en détail de la racine. Sa réputation va grandir jusqu'à l'époque des croisades et se vêtir de croyances fondées sur des mythes et des légendes. Elle devient philtre d'amour. Sa popularité se fera aux XIX^e et XX^e siècles avec l'attrait des boissons apéritives et digestives, lui faisant quitter les officines pour les bistrots.

• **Attention.** Des effets secondaires tels que maux de tête et crampes d'estomac peuvent être causés par la racine de gentiane, laquelle est déconseillée en cas

d'ulcère.

Parties utilisées

Racines extraites par les gentianaires, à la fourche. Pour les préparations médicamenteuses, les racines sorties de terre au printemps ou à l'automne sont très vite utilisées avant leur fermentation.

Médecine

La gentiane est présente dans tous les pays du monde, excepté en Afrique. La médecine ayurvédique appréciait ses amers toniques. Grecs et Romains conseillaient cette plante connue pour ses pouvoirs antimorsures de serpent, contre les points de côté, les maux digestifs, les crampes, et vont bien vite la cultiver. Au XVI^e siècle, elle est considérée comme une panacée contre les maux de la sphère digestive qu'elle stimule par son amertume. Elle est vermifuge et antiseptique, antidote à la peste. Elle entre dans la composition de la thériaque et participe au fameux élixir de longue vie. De nos jours, elle est toujours reconnue comme apéritive, fébrifuge et tonique. La gentiane jaune est la seule espèce de gentiane cultivée pour extraction de la drogue médicinale. Les racines fermentées, plus aromatiques, sont moins efficaces médicalement, et utilisées pour la fabrication d'eau-de-vie.

Cuisine

Saveur amère.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** La racine de gentiane peut être consommée crue mais elle est plus généralement utilisée après macération et distillation. C'est la liqueur de gentiane qui est utilisée en cuisine aussi bien avec des viandes (veau, filet mignon, canard) ou des desserts sucrés en raison de sa saveur amère (pommes caramélisées, glaces, soufflés).

- **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** À la fin du XIX^e siècle, l'industrie des boissons apéritives et digestives met la « grande gentiane » au premier plan, même après l'arrivée du quinquina (1639), mais qui reste rare et cher et, surtout, après l'interdiction de l'absinthe. La racine est utilisée, après macération, pour la fabrication de la liqueur de gentiane, base de nombreux apéritifs dont les amers, de digestifs et même d'une bière. On en fait des tisanes ou des infusions.

Divers

La gentiane est entrée depuis peu, par son amertume qui lui confère une fraîcheur spontanée et tenace, dans la composition des parfums et d'autres cosmétiques dont des crèmes apaisantes, cicatrisantes et tonifiantes pour redonner fermeté et vitalité à la peau.

Autres espèces consommées

Gentiana acaulis

Gentiane acaule, de Bavière, de Clusius, de Koch, des champs, jaune, pneumonanthe.

Plante à petite racine. Fleurs en trompette d'un bleu profond tacheté de vert à l'intérieur, ouverte le temps de la lumière solaire.

C'est une plante tonique, amère, fébrifuge, apéritive. Elle s'emploie en cuisine comme la gentiane jaune.

Gentiana bavarica

Gentiane de Bavière.

Plante également à petite racine ne possédant pas de rosette de feuilles à la base. Feuilles petites disposées deux par deux le long de la tige. Fleurs bleues. Elle présente les mêmes propriétés médicinales et culinaires que la gentiane acaule.

Gentianella campestris

Gentiane des champs.

Toujours à petite racine comme les deux gentianes précédentes, elle s'en différencie par des fleurs lilas bleuté à mauve ou très rarement blanches.

Elle présente les mêmes propriétés médicinales et culinaires que la gentiane jaune.

Porc aux fruits, à l'alcool de gentiane

1 rouelle de porc
5 pommes
2 mangues
4 kiwis
2 cs de moutarde ancienne
2 cs de miel
1 cc de soja
2 cs d'alcool de gentiane (sec)

- Mélanger la moutarde, le miel et le soja et en badigeonner la rouelle. Réserver 1 h.
- Enfourner la rouelle entourée d'une pomme épluchée et concassée à 210°C (th 7). Au bout de 15 à 20 min, déglacer avec l'alcool de gentiane (et non de la liqueur). Poursuivre la cuisson à 180°C (th 6) 1 h.
- Pendant ce temps, éplucher les mangues et les pommes et les couper en morceaux.
- Au bout d'une heure, ajouter les mangues autour de la rouelle. Poursuivre la cuisson 15 à 20 min. Faire revenir les pommes à part dans du beurre.
- Avant le service, couper les kiwis épluchés en rondelles et les faire revenir rapidement dans du beurre.
- Présenter la rouelle, coupée en tranches, entourée des fruits. Déglacer le plat avec 1 cc d'alcool de gentiane. Servir la sauce à part.

Crème à la gentiane

2 jaunes d'œuf
50 g de sucre
15 cl de lait entier
20 cl de crème épaisse
15 à 20 cl de liqueur de gentiane

- Mélanger les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à blanchiment. Incorporer la crème, le lait et la liqueur de gentiane.
- Servir avec un gâteau au chocolat.

Vin de gentiane

75 cl de vin blanc sec
25 cl de vin malaga
60 g de racine de gentiane
15 g de raisins secs
½ cc de cannelle

- 1 cc de cacao en poudre
- Mélanger tous les ingrédients et faire macérer 10 jours. Filtrer et laisser reposer 24 h. Filtrer à nouveau.
- Attendre quelques mois avant de consommer.



Pelargonium citro-nellum



Pelargonium odoratissimum



Pelargonium tomentosum



Pelargonium vitifolium



Pelargonium ribifolium



Pelargonium fulgidum

Géranium odorant

🌱 *Pelargonium* spp.

🌱 Géraniacées

Malgré leur nom vernaculaire, les géraniums odorants diffèrent des vrais *Geranium* des régions tempérées qui ne sont pas en vente chez les fleuristes. Le nom *pelargonium* vient du grec *pelargos* qui signifie « cigogne », la forme du fruit faisant penser au bec de cet oiseau.

Les jeunes pousses et les fleurs des vrais *Geranium* (*sylvaticum*, *pratense*, *pyrenaicum*, *dissectum* ou *robertianum*), que l'on ne trouve que dans la nature, se consomment en salade.

Description

Plantes herbacées vivaces en climat chaud. Très grande diversité de forme des feuilles dentelées et très odorantes et de couleur des fleurs qui sont, en général, petites.

Pelargonium citro-nellum. Feuilles rugueuses, palmées, fleurs rose pâle. Senteur de citronnelle, et sa variété *citriodorum* à senteur de citron vert.

Pelargonium fragrans. Fleurs roses. Saveur d'herbes de Provence.

Pelargonium fulgidum. Feuilles argentées, allongées, tomenteuses, fleurs rouges écarlates. Senteur de carotte.

Pelargonium graveolens. Feuilles duveteuses, lobées, à bord ondulé. Fleurs roses. Senteur de rose citronnée.

Pelargonium mollicomum. Feuilles vert clair, rondes, veloutées, fleurs blanches tachetées de rose. Senteur d'ananas.

Pelargonium odoratissimum. Feuilles arrondies, fleurs blanches. Senteur de pomme verte.

Pelargonium ribifolium. Feuilles larges vert foncé, fleurs roses à veines plus foncées. Senteurs fruitées oscillant entre l'abricot et la pêche.

Pelargonium scabrum. Feuilles larges très découpées, fleurs rose clair. Senteurs mélangées d'abricot et de citron.

Pelargonium tomentosum. Grandes feuilles charnues, recouvertes de poils, à bord ondulé. Senteur de menthe poivrée.

Pelargonium vitifolium. Feuillage rappelant la feuille de vigne. Fleurs mauves. Parfum de mélisse et de citronnelle.

Histoire

Découverts il y a environ 250 ans en Afrique du Sud, les pélargoniums sont arrivés en Europe par Angleterre. La première espèce connue fut *Pelargonium triste* (en raison de ses pétales ternes). Tous ne sont pas odorants, notamment

les sauvages. Ceux qui arrivent sur nos balcons sont pour la plupart des hybrides ou des croisements.

Parties utilisées

Feuilles, fleurs, tige (huile essentielle).

Médecine

Les vrais géraniums étaient utilisés par les Anciens depuis le VIII^e siècle pour leurs vertus vulnérinaires, capables de consolider les fractures. Les pélargoniums intéressent l'aromathérapie pour leurs propriétés antifongiques, antiseptiques, astringentes, cicatrisantes, hémostatiques et toniques.

Cuisine

Senteurs différentes selon les espèces

Les géraniums odorants s'utilisent dans les pâtisseries, les confitures, les salades ou en infusion.

Divers

Une huile essentielle est tirée des tiges et des feuilles de certaines variétés autrefois très utilisées en parfumerie en place de l'extrait de rose. Elle est utilisée de nos jours en cosmétique.

Les géraniums odorants sont réputés antimoustiques. Ils s'utilisent, séchés, dans les pots-pourris.

Pommes aux feuilles de géranium odorant

4 pommes

1 cc de feuilles de géranium à la pomme ou à l'épicéa

40 g de raisins secs

20 g de noix de coco râpée

25 cl de crème fraîche

- Remplir les pommes évidées avec le mélange de feuilles de géranium, raisins secs et noix de coco.
- Cuire au four 15 min à 180°C (th 6). Servir avec la crème fouettée.

Grateron

🌿 *Arctium lappa*

🌿 Astéracées

Bardane, grande bardane, bardane comestible, glouteron, herbe aux teigneux, dogue, napolier, arapon, lampourde, artichaut, rhubarbe sauvage, tabac-du-diable, rapace, graquias, toques, bourrier, choubourache, péterolle, oreille-de-géants, bouillon noir, napolier, gratteau, grappon, parduna.

Arctium vient du grec *arctos* signifiant « ours ».

Bardane serait issu du latin tardif *dardana* signifiant « dard ».

Attention ne pas confondre avec le *Galium aparine* ou gaillet qui s'appelle *gratteron*.

Description

Plante herbacée bisannuelle ou vivace pouvant atteindre 2 m de hauteur, à tige érigée rameuse et pleine. Racines longues à très longues, pivotantes, velues, brunes, pouvant atteindre plus d'un mètre chez certains cultivars japonais. Feuilles de la base en rosette géante (ressemblant à celles de la rhubarbe), celles caulinaires alternes, ovales cordiformes, vert pâle, longuement pétiolées, pubescentes à leur face inférieure, toutes finement dentées. Fleurs pourpres ou violettes en capitules globuleux de grande taille, eux-mêmes réunis en grappes aplaties à l'extrémité des rameaux. Floraison juillet et août. Les bractées sont caractéristiques par leur forme qui se termine en crochet. Les fruits sont des akènes à courte aigrette. Se rencontre dans des terrains vagues et des bords de cours d'eau.

Histoire

Originnaire des régions tempérées d'Eurasie, naturalisée maintenant partout. Elle faisait partir des plantes listées dans le *Capitulaire de Villis*. Elle fut emmenée en Amérique du Nord par les colons volontairement ou involontairement par ses fleurs à crochets et n'intéressa les Amérindiens que récemment. Elle est quasiment oubliée de nos jours sauf au Japon ou également à Hawaï où elle est cultivée et appelée *gobô* ou *takinogawa*. Elle renaît en Amérique du Nord et chez nous où elle est de nouveau cultivée.

Parties utilisées

Racine de la première année, feuilles, sommités feuillues, graines.

Médecine

On la trouve depuis longtemps dans les médecines chinoise et indienne (ayurvédique) pour soigner les infections respiratoires, les douleurs articulaires et les abcès. Elle est traditionnellement employée comme diurétique et laxatif. Elle est sudorifique, antiseptique et antimicrobienne. On lui attribue des vertus contre l'arthrite. Les feuilles, considérées comme vulnérables, entrent comme cataplasme pour soigner des dermatoses, furoncles ou acné. Elle régularise le fonctionnement des glandes sudoripares et sébacées. Riche en insuline, elle est appréciée des diabétiques. Les graines ont été utilisées dans des soins de la peau.

Cuisine

Saveur douceâtre, fraîche puis amère de la racine, légèrement terreuse, rappelant celle de l'artichaut ou de l'huître. Graines et feuilles amères et âcres.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** La racine crue râpée ainsi que les jeunes feuilles peuvent être ajoutées à des salades. Si l'on garde l'écorce, la saveur sera plus amère. Elle noircit très vite et doit être arrosée de jus de citron ou être plongée immédiatement dans de l'eau froide vinaigrée. Les pétioles, cueillis avant le complet développement des feuilles, peuvent être également ajoutés crus ou cuits aux salades ou être lactofermentés.

On peut faire cuire viande ou légumes au barbecue, enveloppés dans des feuilles de bardane, lesquelles transmettent aux mets toute leur saveur.

- **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** La racine torréfiée a servi à faire un succédané de café. On peut en faire une bière.

- **Utilisation comme légumes.** Les racines de la première année sont consommées comme légumes cuits, en beignets, en soupes. Confites, elles deviennent des confiseries.



Divers

Les fruits de bardane avec leurs petits crochets sont à l'origine de l'invention du velcro. Ils se fixent aux vêtements et ont été nommés « balles collantes ». Le grateron entre dans la composition de produits cosmétiques adoucissants. C'est une plante mellifère.

Autre espèce consommée

Arctium minus

Bardane mineure, petite bardane.

Originaires d'Eurasie, elles se distinguent de la grande bardane par leurs tiges creuses, leurs feuilles à pétiole court et leurs fleurs violettes plus petites. Elle fleurit d'août à septembre. Ses feuilles ressemblent à des feuilles de rhubarbe. Elle est plus courante que la *major*. Elle est considérée comme une plante envahissante.

On lui connaît les mêmes propriétés médicinales et culinaires. Elle est amère.

Vin de bardane

10 g de racine de bardane

75 cl de vin rouge

sucré selon goût

- Nettoyer et gratter une racine de bardane. L'arroser de jus de citron pour qu'elle ne noircisse pas.
- Laisser macérer un morceau de cette racine une semaine dans le vin rouge.
- Filtrer et ajouter du sucre à volonté selon votre goût. Réserver au frais plusieurs mois avant de déguster.

Herbe à chat

🐾 *Nepeta cataria*

🐾 Lamiacées

Chataire, menthe à chat ou agreste, népète.

Description

Petite plante herbacée vivace, pouvant atteindre 1 m de hauteur par ses tiges florifères. Racines traçantes. Tige carrée très pubescente. Feuilles entières, cordiformes, pétiolées, velues, à bord fortement crénelé, vert vif dessus, plus pâle dessous. Fleurs blanches ou lilas clair avec quelques taches rougeâtres, en verticilles multiflores en grappe serrée apparaissant du début de l'été jusqu'à l'automne. Calices et corolles velus.

Histoire

Originnaire d'Europe et d'Asie occidentale, la cataire ou chataire est naturalisée dans toutes les régions tempérées. La chataire doit son nom latin, *nepeta*, à la ville étrusque de Nepeti (aujourd'hui Nepi) en Toscane, où les Romains la cultivaient pour ses propriétés médicales et culinaires. Elle a été introduite en Amérique du Nord par les premiers colons et utilisée à des fins médicales ou comme appât lors de la chasse au lynx, fort de son attrait pour les chats (d'où son nom). Ceux-ci en effet sont très sensibles à l'odeur qui s'en dégage, possédant peut-être quelques similitudes avec les phéromones de l'urine des chats (ou plus exactement de certains chats car tous ne présentent pas la même réaction en présence de la plante). La *nepeta* de Pline est la *Mentha gentilis* et non la cataire.

Parties utilisées

Tiges, feuilles, fleurs.

Médecine

La cataire est utilisée de longue date médicalement mais non pour des soins magistraux. Considérée comme un antihystérique puissant, elle soignait rhumes et gripes au Moyen Âge. On lui reconnaît de nos jours des vertus carminatives et toniques. Elle est utilisée contre les fièvres par son pouvoir de sudation. Les feuilles séchées, ou de l'extrait de cataire, fumées, produisent les mêmes symptômes que la marijuana ou le LSD. La cataire est en effet un hallucinogène léger avec effet relaxant (aide au sommeil, diminution de douleurs, soins de la sphère respiratoire). En Asie, elle est donnée aux lions et

aux tigres dans les zoos pour les calmer.

La teinture de *Nepeta* servirait à soigner les rhumatismes.

- **Attention.** Considérée comme excitant utérin, elle est à éviter pendant une grossesse.

Cuisine

Amère, âcre, comparable à la menthe.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Elle aromatise les plats de légumes, les viandes en sauce ou celles que l'on fait griller (frotter la viande avec des feuilles avant cuisson). Les jeunes pousses fraîchement cueillies aromatisent les salades. La cataire citronnelle (variété *citriodora* de *N. cataria*), considérée comme étant supérieure à l'action de la mélisse dans des cas d'aménorrhée, trouve sa place en cuisine avec le poisson et les sauces à base de citron. Elle est aussi excellente en infusion.

- **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Avant l'utilisation du thé en provenance de Chine, les Anglais utilisaient leur *catmint* en infusion.

Divers

Des extraits de la plante sont utilisés dans des jouets pour chats.

L'huile essentielle, appelée *essence de népéta*, s'avère être un insecticide puissant.

Infusion et limonade de cataire

1 cc de feuilles sèches

1 cc de feuilles fraîches (avec ou sans fleurs)

- Faire infuser feuilles et/ou fleurs 5 min dans de l'eau bouillante. Sucre au goût.
- Pour une limonade, laisser refroidir et ajouter un jus de citron.



Houttuynia

🌿 *Houttuynia cordata*

🌿 Saururacées



Plante caméléon, chameleon, poivre de Chine.

Description

Plante herbacée, vivace, à feuillage panaché passant du vert au rouge selon la lumière (d'où son nom), atteignant 50 cm de hauteur. Stolons traçant à l'instar de la menthe. Tige dressée, glabre. Feuilles alternes, cordées à la base, lancéolées au sommet, engainantes. Fleurs de couleur jaune pâle, groupées en épis terminaux apparaissant en été, entourées de bractées blanches ressemblant à des pétales. Graines ovales. Se rencontre dans les endroits humides et ombragés.

Histoire

Originnaire d'Asie du Sud-Est, l'houttuynia arrive en Europe au XIX^e siècle seulement via le Kew Garden, jardin botanique national anglais. Elle était connue en Chine et en Inde depuis plus de 2 500 ans.

Parties utilisées

Feuilles jeunes (printemps), stolons.

Médecine

Utilisée en médecine chinoise et ayurvédique. Elle est reconnue comme possédant des propriétés tonifiantes. Elle intéresse la sphère digestive (dont les ulcères de l'estomac) et respiratoire. Elle combat la fièvre. La racine est diurétique et participe aux règlements de certaines maladies féminines. En externe, le jus de feuilles est censé soigner les morsures de serpent et les problèmes de peau.

Cuisine

Odeur d'orange poivrée et acidulée, rappelant le cuivre, qualifiée souvent de « bizarre ».

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Largement utilisée dans le Sud-Est asiatique et partie importante de la cuisine thaïe ou vietnamienne. Les jeunes feuilles de printemps accompagnent notamment les nems. Cueillies plus tardivement, elles deviennent plus amères. Ses racines sont consommées comme légumes en Chine. La variété chinoise a une odeur proche de celle de la coriandre, la japonaise, du citron ou du gingembre, et une quatrième variété à odeur de poisson cru se retrouve dans les salades et les rouleaux de printemps.

• **Boisson d'hier et d'aujourd'hui.** Séchées, les feuilles donnent une tisane au goût particulier.

Divers

L'houttuynia est plus connue en France comme plante couvre-sol, surtout la

variété caméléon.

Salade aux feuilles de houttuynia

150 g de feuilles de houttuynia

100 g de cacahuètes grillées

100 g de feuilles de moutarde en saumure (*maigancai*)

- Hacher grossièrement les feuilles de houttuynia et celles, égouttées, de la moutarde.
- Moudre les cacahuètes au hachoir électrique.
- Mélanger les ingrédients et servir.

Hysope

🌿 *Hyssopus officinalis*

🌿 Lamiacées

Herbe sacrée, hysope, hiope.

Ne pas confondre l'hysope officinale avec l'hysope anisée ou géante qui qualifie l'agastache de la même famille. Contrairement à l'hysope, l'agastache présente des fleurs positionnées symétriquement, des feuilles plus grandes, pointues à l'extrémité, à la face inférieure duveteuse et au goût de réglisse.

Hysope vient du grec *hyssôpos*, lui-même provenant certainement d'une langue sémitique comme le babylonien *zupu* ou l'hébreu *ezôb*. Une autre étymologie le rapprocherait de l'arabe *azzof* qui signifie « herbe sacrée ».

Description

Plante vivace, touffue, pouvant atteindre 80 cm de hauteur. Racines ligneuses, bien ramifiées. Tiges ligneuses à la base, recouvertes d'une fine écorce brune, quadrangulaires, vertes et duveteuses dans leur partie supérieure. Feuilles semi-persistantes, vert sombre, linéaires et lancéolées, opposées, entières, quasi sessiles, à aspect gaufré en raison d'une multitude de ponctuations en relief qui sont des glandes minuscules. Fleurs en inflorescences terminales verticillées, en épis allongés, bilabiées, bleu-violet foncé à lèvre supérieure plus courte et échancrée, à lèvre inférieure à trois lobes, apparaissant de juin à septembre. Étamines peu nombreuses dépassant la corolle. Fruits typiques des labiées. Se rencontre sur les sols caillouteux et ensoleillés des régions méditerranéennes jusqu'en Asie centrale. Elle est aussi cultivée.

On distingue trois variétés, l'*officinalis* à fleurs bleu-violet foncé, l'*albus* à fleurs blanches et la *Pink sprite* ou *roseus* à fleurs roses et plusieurs sous-espèces (souvent décrites à tort comme des espèces à part entière) :

- *Hyssopus officinalis* ssp. *aristatus*, appelée *hysope naine*, car développée en un petit buisson dense et compact plus bas que l'hysope officinale, à fleurs bleu-violet ;
- *Hyssopus officinalis* ssp. *montanus* ou hysope des montagnes, peu haute (40 cm), aux fleurs d'un bleu vif, petites, en épis courts ;
- *Hyssopus officinalis* ssp. *decumbens*, utilisée médicalement en phytothérapie ;
- *Hyssopus officinalis* ssp. *canescens*, protégée à l'échelle régionale.

Histoire

Originnaire d'Eurasie, l'hysope est connue depuis l'Antiquité. Il est dit régulièrement que l'hysope est très souvent citée dans la Bible. *Ezov*, plante

sacrée, l'est effectivement. Cependant, l'hysope de la Bible ne peut pas être de l'hysope, plante absente du Proche-Orient. Cette erreur tient à la traduction du mot hébreu *ezov*, par Dioscoride, en *hyssopus*, autre labiée aromatique. Des recherches tant botaniques qu'historiques indiquent que l'hysope de la Bible doit correspondre à la marjolaine de Syrie. Quoi qu'il en soit, son utilisation tant par les Latins, les Grecs ou les Arabes, est médicale et sacrée. On en asperge les temples pour les purifier.

Elle se développe en Europe centrale au ^{xiii}e siècle par la voie des monastères. Elle est alors utilisée soit à des fins culinaires, soit à des fins médicales ou pseudo-médicales pour désinfecter air et sols.

Parties utilisées

Feuilles, sommités fleuries fraîches ou séchées. Cueillir les feuilles avant floraison pour les faire sécher et les fleurs en début de floraison.

Médecine

L'hysope a d'abord été considérée comme une herbe médicinale. Quatre siècles avant notre ère, Hippocrate la conseillait pour résoudre des affections respiratoires. Avicenne, *médecin arabe du ^{xi}e siècle*, écrit que « l'hysope procure un teint florissant, chasse les humeurs mauvaises et les vers ».

L'école de Salerne l'indiquait pour « purger les flegmatiques ». Un médecin arabe, Rhazès, la conseille contre la peste en fumigation avec lavande et thym. Pour Hildegarde de Bingen, elle purifie le foie et purge les poumons. On lui attribue de nos jours des propriétés stimulantes de l'appareil digestif, au même titre que le thym, le romarin ou la sarriette, sudorifiques, antiseptiques et expectorantes. En externe, elle est efficace contre les contusions ; elle est tonique et résolutive. Elle est utilisée en bains de bouche ou en gargarismes.

- **Attention.** À fortes doses, l'hysope peut provoquer des troubles neurologiques. Son huile essentielle est neurotoxique, convulsifiante et abortive.

Cuisine

Arôme chaud et camphré. Saveur mentholée, légèrement amère, plus douce chez les variétés sauvages.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Apicius, dans *De re coquinaria*, cite l'hysope de Crète. On retrouve l'hysope (*ysope*) dans le *Viandier*, vers 1300, et dans le *Mesnagier de Paris* (1392), cette fois en cuisine où elle fait partie des herbes à pots pour les soupes de l'hiver. « Les brins des sommités coupés et séchés, servent à faire poudre pour la potagerie de l'hiver », écrit Olivier de Serres. Au ^{xviii}e siècle, Diderot parle de son utilisation culinaire pour les ragoûts mais son odeur forte ne plaît pas à tous. Quelque peu oubliée au profit de ses cousins origan et thym, elle revient en

force de nos jours mais reste encore sous-utilisée. Noter que les hysopes sauvages ont une odeur et une saveur plus douces.

Elle participe à la composition des « herbes de Provence » et aromatise les soupes, les plats de viande (agneau, porc, canard, oie) ou de légumes secs dont elle facilite la digestion, les poissons gras, les farces, les sauces. À introduire dans une terrine ou un pâté pour sa saveur corsée. On la retrouve dans la célèbre garbure gasconne. On peut saupoudrer les feuilles finement ciselées sur un fromage blanc. Pour les desserts, on fait infuser des feuilles d'hysope dans un sirop de sucre pour parfumer salades de fruits, crèmes ou gâteaux. Les fleurs, de saveur moindre, se retrouvent dans les salades (vertes ou de tomates) en tant qu'aromate mais aussi pour la décoration. On peut en faire une gelée ou un confit au même titre que la menthe.

Le miel d'hysope, clair presque blanc, à saveur légèrement anisée, est excellent.

L'hysope est utilisée dans l'agroalimentaire pour l'aromatisation de bonbons et de thés froids.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Au XVI^e siècle, un traité sur la bière de Placotomus indique la fabrication de bières parfumées à l'hysope. L'hysope fraîche sert dans la préparation de boissons alcoolisées. On la retrouve dans l'« eau de mélisse » des Carmes. Au Moyen Âge, on en parfumait un vin d'absinthe miellé. Et de nos jours, selon la région, elle participe ou non à la fabrication de l'absinthe et à sa couleur (plus on force la proportion d'hysope, plus on approche d'une teinte feuille morte) et à celle de certains spiritueux. Elle participe de la célèbre bénédictine ou de la chartreuse. Séchées, les feuilles sont employées pour des tisanes mais une simple tête fleurie séchée peut suffire.

Divers

L'huile essentielle (surtout d'*Hyssopus ardenza*) est utilisée en parfumerie et en cosmétologie oculaire (yeux cernés, ecchymose des paupières). On l'ajoute aux bains à la fois pour sa senteur et pour sa purification.

La tisane froide est un tonique facial stimulant.

Elle est fortement utilisée dans des scènes de magie avec purification, en souvenir de son utilisation ancienne. On la suspend encore en sachet dans les maisons pour purger celles-ci de toute entité négative.

L'huile essentielle, toxique à l'absorption, se retrouve dans la liste des additifs de certaines cigarettes.

Pain à l'hysope et au sésame

500 g de farine
1 œuf
2 cs de graines de sésame
1 sachet de levure boulangère
1 cs d'huile olive
1 cc de sucre
1 bouquet d'hysope

- Mettre la farine dans un saladier et faire une fontaine. Y faire gonfler la levure avec un peu d'eau tiède. Ajouter alors un peu de la farine du pourtour et laisser gonfler.
- Ajouter l'huile, l'œuf, le sel, le sésame et l'hysope finement ciselée. Bien mélanger à la main et ajouter la quantité d'eau nécessaire pour obtenir une pâte lisse.
- Laisser reposer la pâte 1 h environ (elle doit doubler de volume), couverte d'un linge.
- Retravailler la pâte et la mettre dans un moule à cake (ou sur la plaque du four), huilé et fariné.
- Enfourner à 210°C (th 7) pendant environ 30 min (la pâte doit bien lever).
- Servir tiède avec une salade verte.

Hyssopus officinalis





Immortelle

🌿 *Helichrysum italicum*
🌿 Astéracées

Immortelle d'Italie, à feuilles étroites, jaune, d'Orient ou éternelle, plante à curry, hélíchryse italienne.

Helichrysum vient du grec *helios* (« soleil ») et *chrysos* (« or ») en raison de la couleur de la fleur.

Le nom *immortelle* est lié au fait que les fleurs séchées se conservent longtemps.

À ne pas confondre avec la santoline (*Santolina chamæcyparissus*), plante aromatique de la même famille, au feuillage argenté et aux fleurs jaune d'or, à odeur de lavande et utilisée médicalement.

Description

Sous-arbrisseau touffu, vivace, à feuillage persistant, pouvant atteindre environ 50 cm de hauteur. Tiges laineuses. Feuilles très étroites, gris argenté, aux bords enroulés sur le dessous, persistantes. Fleurs tubulaires jaune safrané en capitules regroupés en corymbe terminal apparaissant de juin à septembre. Fruits cylindriques, petits et blancs. Se rencontre dans les garrigues et endroits rocheux du pourtour méditerranéen. Il existe de nombreuses sous-espèces. Elle est protégée dans certaines régions comme le sud de la France.

Histoire

Endémique du pourtour méditerranéen. Il semble qu'elle était connue pour le moins des Romains puisque César en fit une couronne pour honorer le tombeau d'Alexandre le Grand. Cependant, l'immortelle d'Italie semble être originaire de Crête et de Rhodes, ce qui lui a valu pendant de nombreuses années le nom spécifique d'*orientale*.

Parties utilisées

Sommités fleuries, jeunes feuilles, tiges.

Médecine

L'huile essentielle est bactéricide, antifongique et antivirale (elle soignerait l'herpès). En externe, elle réduit les hématomes et aide à la cicatrisation. En interne, la plante est considérée comme vermifuge et diurétique.

Cuisine

Odeur et saveur de curry.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** On ne lui connaît pas d'utilisation très ancienne en cuisine. Elle se marie très bien avec le riz, les légumes, la viande et les poissons ou les marinades. Elle peut remplacer la poudre de curry indienne mais sans colorer le mets en jaune. Il vaut mieux mettre une tige avec feuilles et fleurs dans le plat pour pouvoir la retirer avant le service.

Divers

L'huile essentielle tirée des sommités fleuries sert en cosmétologie. Les immortelles d'Italie ont surtout été cultivées pour les bouquets secs.

Les immortelles à bractées, aux fleurs nettement plus grandes et multicolores, ne font plus partie du genre *Helichrysum* mais du genre *Xerochrysum*. Par ailleurs, elles ne sont pas utilisées en cuisine.

Autre espèce consommée

Helichrysum stæchas

Immortelle commune ou des dunes.

Très semblable à l'immortelle d'Italie, elle s'en distingue par des fleurs plus jaune pâle et surtout par la forme de leur involucre, petit et oblong cylindrique chez la forme italienne, globuleux chez la *stæchas*. Son utilisation médicinale est identique à l'*italicum*. Les fleurs dégagent un arôme de curry, de sucre candi et de café.

Riz aux champignons et immortelles

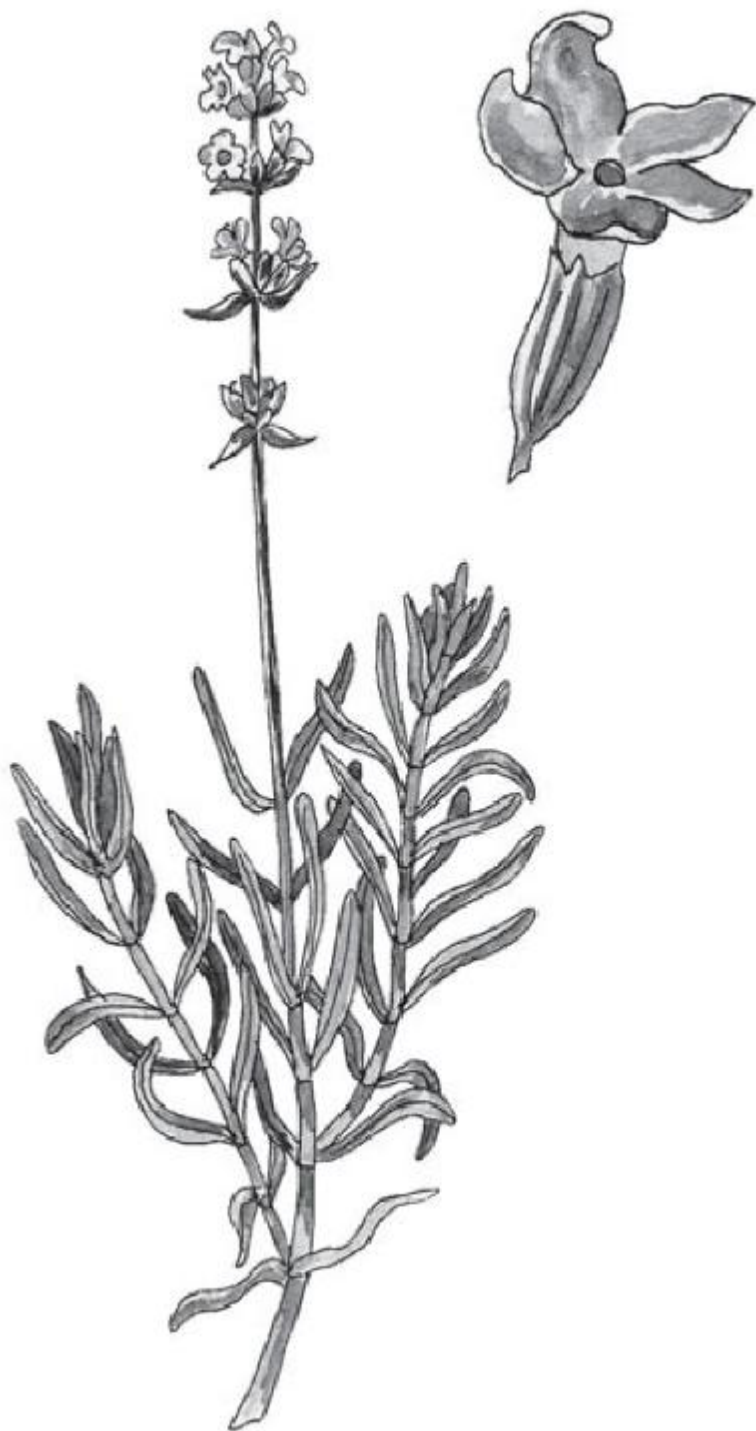
300 g de riz blanc
2 branches d'immortelle d'Italie
100 g de champignons de Paris

- Cuire le riz dans de l'eau bouillante salée avec la branche d'immortelle. Égouter.
- Faire revenir les champignons de Paris avec la seconde branche.
- Retirer les immortelles, mélanger riz et champignons. Saler, poivrer.

Lavande

🌿 *Lavandula angustifolia*

🌿 Lamiacées



Lavande vraie, fine, femelle, des Alpes ou officinale, garde-robe, faux nard,

nard d'Italie.

Le terme *lavande* est visiblement dérivé de *laver* en rapport avec son utilisation pour laver le linge sans que l'on soit d'accord sur la descendance directe du latin ou de l'italien.

La lavande de mer (*Limonium*), dont les fleurs violettes agrémentent souvent les bouquets secs, n'a rien à voir avec la lavande.

Description

Sous-arbrisseau vivace, à port touffu. Peut atteindre 1 m de hauteur. Tiges peu feuillées. Feuilles persistantes, étroites, opposées, vertes au printemps, vert cendré en été, coriaces. Fleurs mauves à bleu-violet en épis terminaux lâches, apparaissant au début de l'été sur de longues tiges dénudées, non ramifiées. Pousse à l'état sauvage dans les Alpes du Sud mais est cultivée dans des régions plus septentrionales y compris en Europe de l'Est et, depuis peu, au Canada.

Histoire

Originnaire de l'ouest du Bassin méditerranéen, la lavande était connue des Égyptiens, qui l'utilisaient lors de l'embaumement des morts, et des Grecs et des Romains qui en parfumaient leur bain ou lavaient le linge en jetant des sommités de lavande dans l'eau. Pline cite la lavande mais il s'agit de l'espèce *latifolia* (qu'il appelle de son nom ancien *aspic* ou *spica*). C'est déjà cette espèce que connaissait Théophraste. Dioscoride parle de la *stæchas*. Le terme *lavande* n'apparaît qu'au Moyen Âge. Elle est cultivée à but médicinal dans les jardins des monastères. Au ^{xiv}e siècle, la cueillette s'intensifie, annonçant les récoltes industrielles futures.

Parties utilisées

Fleurs, sommités fleuries, feuilles, huile essentielle. Les fleurs fraîches peuvent se conserver au congélateur dans de l'eau dans le bac à glaçons.

Médecine

La lavande est connue depuis longtemps pour ses propriétés cicatrisantes et antiseptiques. Elle était recommandée contre les morsures de serpent (d'où probablement son nom de lavande *aspic*). Jusqu'à très récemment, son utilisation était essentiellement médicale, y compris en parfumerie, les bonnes odeurs étant réputées chasser les microbes et les maladies. La lavande a ainsi été utilisée lors de l'épidémie de peste en Provence en 1721.

En phytothérapie, elle combat l'anxiété et les insomnies. Elle soulage les rhumes et soigne les voies respiratoires. En infusion, elle est stomachique et diurétique. En externe, elle soulage les contusions et les foulures, calme les piqures d'insectes ou les coups de soleil.

Cuisine

Odeur aromatique. Goût chaud, âcre et légèrement amer.

Toutes les lavandes sont comestibles.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** L'utilisation de la lavande en cuisine est relativement récente même si, sur place, les habitants devaient déjà s'en servir. Attention aux quantités en raison de son parfum très fort. Les Provençaux en frottent leur viande d'agneau avant de la griller. À essayer aussi avec du poulet. On en parfume des salades avec quelques feuilles fraîches qui apportent un peu d'amertume. À saupoudrer sur des sauces tomates ou sur des pâtes. On peut mettre des fleurs fraîches dans du vinaigre. Elle participe depuis peu aux herbes de Provence. On la retrouve essentiellement dans les desserts. Il faut la faire infuser dans du lait ou dans un sirop de sucre et réaliser ensuite flancs, crèmes ou glaces. Elle se marie très bien avec les fromages blancs, le chocolat noir ou les amandes. Elle parfume le sucre en poudre au même titre que la vanille. On peut en faire une gelée en l'accompagnant de pommes ou un faux miel de lavande, simple infusion de fleurs dans de l'eau à laquelle, après filtrage, on ajoutera une même quantité de sucre et qu'on fera cuire jusqu'à la prise du sirop. Les fleurs peuvent être cristallisées avec sucre et blanc d'œuf pour décorer des gâteaux.

Le miel de lavande est très clair et crémeux.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Un sirop de lavande se boit avec de l'eau plate ou gazeuse, ou parfume un kir. Il sert à aromatiser le sucre glace pour napper des gâteaux ou, pur, pour napper une glace. On en fait une liqueur digestive dans la région de Nice. Quelques fleurs de lavande dans un thé vert glacé, avec menthe et citron, et celui-ci devient une excellente boisson rafraîchissante.

Divers

La lavande est très utilisée en parfumerie et en cosmétologie. On la retrouve dans les pots-pourris ainsi qu'en sachet pour parfumer le linge des armoires et éloigner les mites.

Son huile essentielle était utilisée par les peintres de la Renaissance pour fixer les couleurs.

Le bitume de Judée, goudron sensible à la lumière, qui a permis à Niepce d'impressionner une plaque d'étain pour sa première photographie, était dissous dans de l'huile essentielle de lavande.

Autres espèces consommées

Lavandula dentata

Lavande anglaise, française, espagnole ou dentelée.

Caractérisée par ses feuilles dentées, elle sert essentiellement médicalement ou pour la décoration des plates-bandes sauf, visiblement, en Angleterre où

elle est utilisée pour parfumer des crème glacées.

Lavandula stæchas

Lavande stéchas, papillon, à toupet, des îles d'Hyères ou maritime.

Les îles d'Hyères s'appelaient *îles Stæchades* dans l'Antiquité. Floraison plus précoce. Fleurs serrées en épis rapprochés de la partie feuillée, de couleur pourpre sombre, surmontées d'une touffe de grandes bractées violacées, sentant le camphre, un peu entêtante.

Au XVIII^e siècle, sous le nom de *Stæchas arabique*, ses fleurs ont été un des multiples constituants de la thériaque de la pharmacopée maritime occidentale. Au Maroc principalement et dans tout le Maghreb, on réalise le *mesfouf*, sorte de couscous sans viande, salé ou sucré selon les régions, qui se cuisine au printemps, et nous avons cité en introduction le *hammama* aux quarante herbes donnant à la semoule une couleur « noire ».

La lavande aspic, ou lavande mâle, et le lavandin sont utilisés dans les peintures et les vernis pour la première, en parfumerie et en cosmétique, pour le second et peu en cuisine.

Couscous à la lavande

400 g de semoule de couscous moyen

20 sommités fleuries de lavande

2 cs d'huile d'olive fruitée

50 g de sucre roux

- Équeuter les fleurs de lavande. Jeter le reste de la plante dans l'eau d'un couscoussier. Hacher ou mixer les fleurs puis les faire infuser dans 30 cl d'eau. Les égoutter mais garder l'eau.
- Faire cuire la graine à la vapeur en la mouillant avec l'eau infusée.
- Juste avant la fin de la cuisson, mélanger les fleurs mixées.
- Saupoudrer de sucre et servir.

Côtelettes d'agneau à la lavande

8 côtelettes d'agneau

8 brins de lavande

4 cs d'huile d'olive

- Huiler, saler, poivrer les deux faces des côtelettes.
- Saupoudrer de fleurs de lavande en les appuyant un peu sur la viande pour qu'elles collent bien.
- Les placer dans un plat et laisser macérer quelques heures à couvert.
- Cuire au barbecue ou à la poêle.
- Accompagner de pommes de terre cuites au four.

Livèche

🌿❤️ *Levisticum officinale*

🌿❤️ Apiacées



Livèche, livèche à feuilles d'ache, ache des montagnes, lévistique officinale, céleri perpétuel, odorant, sauvage ou des marais, herbe à maggi, céleri bâtard, lapi.

Description, histoire, médecine

Cette grande ombellifère a été décrite dans le *Grand traité des épices* avec notamment l'utilisation de ses graines.

Originnaire d'Iran ou d'Afghanistan, la livèche s'est naturalisée en Europe et en Amérique du Nord.

Utilisée médicalement par les Grecs et les Romains, elle apparaît dans les livres de cuisine du Moyen Âge sous le nom d'*ache*.

Le suc exprimé des feuilles est un bon fébrifuge.

Il est antiscorbutique. Une décoction de feuilles améliore une extinction de voix.

Parties utilisées

Feuilles fraîches ou séchées, tiges, racines. La racine récoltée la seconde année perd son odeur désagréable à la dessiccation.

Cuisine

Feuilles à odeur et à saveur de céleri, légèrement balsamique.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les feuilles à odeur de céleri parfument les courts-bouillons et les soupes, les pot-au-feu, les poissons et relèvent notamment la saveur des terrines de volaille. On a déjà fait remarquer que, si son nom vernaculaire, herbe à maggi, laisse supposer que les célèbres petits cubes contiennent de la livèche déshydratée, la liste des ingrédients ne la mentionne pas (ou plus). Au début du ^{xx}e siècle, on ne pochait pas un poisson gras sans avoir mis quelques feuilles de livèche dans le court-bouillon pour le rendre plus digeste. Si son usage s'est quelque peu perdu en France, nos voisins anglais, allemands et suisses ne l'ont jamais oublié en cuisine.

Les feuilles peuvent, ciselées, être mangées en salade. Un sel de livèche peut remplacer le sel de céleri, il suffit de mixer de la fleur de sel avec quelques feuilles de livèche séchées.

Le beurre mélangé à des feuilles et à des tiges finement hachées accompagne des pommes de terre cuites au four, des panais ou des carottes.

Les racines sont souvent employées par les gens de la campagne qui confondent parfois la livèche avec l'angélique. Réduites en poudre, elles servent à l'assaisonnement.

• **Boisson d'hier et d'aujourd'hui.** Les feuilles entrent dans la composition du sirop des cinq racines avec l'asperge, le fenouil, le petit houx et le persil.

Velouté de tomates à la livèche

1 kg de tomates bien mûres
4 gousses d'ail
 $\frac{3}{4}$ de litre de bouillon de viande
2 oignons
8 feuilles de livèche

- Dans une casserole, faire fondre, à sec, les oignons émincés avec quelques morceaux de tomates (épluchées, pelées et épépinées) et les feuilles de livèche grossièrement ciselées (en garder quelques feuilles pour la décoration).
- Verser le bouillon de viande et ajouter le reste des tomates. Poursuivre la cuisson à feu doux 25 min. Mixer. Ajouter l'ail pilé et quelques pluches de livèche et servir bien chaud.

Maceron

🌿 *Smyrniium olusatrum*

🌿 Apiacées



Maceron potager ou cultivé, macero, grande ache, persil de cheval ou sauvage, céleri de cheval ou sauvage, gros persil de Macédoine.

Olusatrum signifie « légume noir », en rapport avec ses graines noires, mangées comme légume.

Smyrnum vient du grec *smyrna* qui signifie « myrrhe », en raison de son

odeur et de sa saveur rappelant cette plante.

Description

Plante herbacée bisannuelle ou vivace pouvant atteindre 1,50 m de hauteur. Racine charnue, pivotante. Tige robuste, creuse, cannelée longitudinalement. Feuilles opposées, vert clair, composées, dentelées, complètement divisées trois fois pour celle de la base, sessiles et engainantes pour les supérieures. Fleurs vert jaunâtre groupées en ombelles de 7 à 22 ombellules, apparaissant d'avril à juillet, aux pétales entiers à pointe aiguë recourbée vers l'intérieur. Fruits mûrs de couleur noire à 5 côtes bien marquées. Graines noires. En France, elle est spontanée dans les terrains en friche le long du littoral atlantique et méditerranéen, naturalisée un peu partout suite à sa culture.

Histoire

Le maceron est originaire des régions méditerranéennes. Certains auteurs pensent qu'il était déjà connu au Néolithique et probablement cultivé dès l'âge de fer. Théophraste le rapproche de l'ache des marais et du persil mais tout en remarquant qu'il libère un suc comme la myrrhe. Sa culture est très populaire du temps d'Alexandre le Grand. Les Grecs l'appellent *hipposelinon*, ce qui signifie « céleri » ou « persil sauvage » et explique certains de ses noms vernaculaires. Pline raconte qu'on le cultivait dans les jardins. Pour Gallien, le *smyrnium* se vendait à Rome. Ce sont les Romains qui vont le faire connaître dans toute l'Europe, y compris en Angleterre où il perdurera jusqu'au début du XIX^e siècle. Il fait partie de la liste des plantes potagères recommandées par le *Capitulaire de Villis* (appelée *olisatum*) pour les herbes à pot. Jusqu'au début du XIX^e siècle, sa culture se fera dans tous les jardins et il sera de tous les livres de cuisine pour disparaître assez brusquement, concurrencé par le céleri « italien » ou céleri doux (*Apium graveolens*).

Parties utilisées

Feuilles, pétioles, racines, boutons floraux, fruits, graines.

Médecine

L'utilisation du maceron comme plante médicinale est très ancienne puisque Théophraste le présente en le recommandant dans les lésions gingivales scorbutiques. Dioscoride vante aussi les vertus de la graine qui, prise dans du vin, serait emménagogue. Gallien le compare déjà au céleri et le trouve moins actif. Les Arabes de la période andalouse le qualifient de céleri et parlent également de ses vertus médicinales. Au Moyen Âge, il sera considéré comme une plante diurétique, dépurative et apéritive, surtout grâce à sa racine. Sa forte teneur en vitamine C en fait une plante antiscorbutique.

Cuisine

Odeur semblable à la myrrhe, aromatique et sucrée. Saveur proche du céleri, légèrement plus âcre.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Columelle, au 1^{er} siècle, l'appelle *myrrhe d'Acaya* (c'est-à-dire « de Grèce » comme les Romains appelaient alors ce pays) et donne son mode de préparation et de consommation. C'est, en effet, cette saveur et cette odeur de myrrhe qui l'ont fait entrer en cuisine. Dioscoride rappelle que l'on mangeait racine et feuilles. Il est plus amer, plus piquant et moins tendre que le céleri doux et la disparition du premier, au profit du second, est probablement liée à une évolution des goûts culinaires. Il est significatif à ce sujet de noter que les dernières références culinaires le blanchissent toujours avant consommation. Au XVII^e siècle, c'est un légume très populaire en Angleterre, en Belgique et en Turquie. À Versailles, au siècle suivant, il se contente d'accompagner, blanchi, les salades d'hiver de même qu'en Amérique du Nord à la même époque. Il est ensuite supplanté par le céleri.

Son utilisation en cuisine est semblable à celle du persil, donnant de la saveur aux soupes, aux ragoûts, aux sauces pour viandes et poissons. Les feuilles, les pétioles et les jeunes pousses, à saveur proche du céleri en un peu plus piquant, parfument agréablement des salades vertes ou de tomates et sont intéressants en omelette. Les boutons floraux et les jeunes fruits peuvent être confits dans du vinaigre à la manière des câpres et aromatiser ensuite sauces, viandes ou salades. Les fleurs se mangent en beignets.

Les racines peuvent être mangées crues ou cuites en légumes, tout comme les feuilles, ou confites au sucre.

Les graines s'utilisent comme du poivre, elles sont légèrement amères et aromatiques.

Autres espèces consommées

Smyrtium rotundifolium

Maceron à feuilles rondes.

Espèce méditerranéenne rencontrée à l'état spontané en Corse, pouvant atteindre environ 50 cm de hauteur. Feuilles supérieures entières, arrondies et embrassant largement la tige. Se rencontre dans les endroits humides un peu ombragés. Fleurit d'avril à juin.

Tiges et feuilles, éventuellement blanchies, mais aussi les graines avant maturité, s'utilisent en salade.

Odeur et saveur sont supérieures, plus délicates, à celles de l'espèce précédente.

Suprême de poulet en sauce au maceron

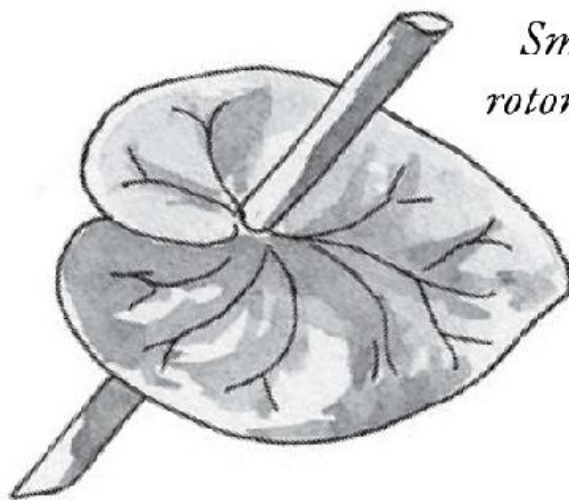
4 suprêmes de poulet
200 g de champignons de Paris
1 échalote
40 g de beurre
300 g de fromage blanc
1 cs d'huile d'olive
2 branches de maceron
1 cm de rhizome de gingembre

- Hacher les champignons et préparer une duxelles avec la moitié du beurre et l'échalote émincée. Saler, poivrer.
- Ouvrir les blancs de poulet en deux moitiés reliées entre elles. Les farcir avec la duxelles et relier les deux moitiés avec une pique en bois.
- Dans une sauteuse, faire revenir les blancs dans le reste du beurre en les retournant souvent. Une fois dorés, couvrir et poursuivre la cuisson deux fois 10 min en les retournant.
- Mélanger le fromage, l'huile d'olive, le gingembre râpé, les feuilles et les tiges hachées de maceron.
- Ajouter les champignons et la sauce aux suprêmes. Poursuivre la cuisson 4 min et servir.

Faisselles aux herbes

4 faisselles individuelles
1 petite tige de maceron
2 grosses poignées de jeunes pousses d'ortie
8 + 4 violettes odorantes
4 cs d'huile d'olive
1/2 citron

- Hacher finement maceron et ortie.
- Ajouter l'huile d'olive et le jus de citron. Saler.
- Bien mélanger et incorporer aux faisselles. Ajouter 8 fleurs de violette et mélanger à nouveau délicatement.
- Décorer avec les fleurs de violette restantes.
- Réserver au frais.



*Smyrtium
rotondifolium*

Marjolaine

🌿 *Origanum majorana*

🌿 Lamiacées

Marjolaine officinale, à coquille, d'Orient, vraie, des jardins ou d'Angleterre, grand origan, origan des jardins, plante d'Osiris.

Il existe une grande confusion entre la marjolaine et l'origan, tous deux appartenant au genre *Origanum*, mais la première est cultivée, le second est sauvage, ce qui n'empêche pas certains *Origanum* sauvages d'être appelés *marjolaine*. Les noms vernaculaires sont, pour certains, identiques chez les deux espèces.

Le terme *marjolaine* (sylvestre ou d'Espagne) a aussi été donné à une autre plante n'appartenant pas à ce genre, *Thymus mastichin*.

L'origine du mot *marjolaine* est relativement obscure. Il apparaît au XIV^e siècle. *Origanum* vient de *oros* (« montagne ») et *gunos* (« joie »).

Description

Plante vivace annuelle en Europe centrale, pluriannuelle dans des climats plus chauds, atteignant 50 cm de hauteur. Tiges quadrangulaires, brun rougeâtre, plus ou moins duveteuses, fortement ramifiées. Feuilles opposées, ovales, à pétiole court, entières, gris-vert feutré car recouvertes de poils sur les deux faces. Fleurs très petites, blanchâtres ou rosées, groupées par trois à l'aisselle de bractées formant une coquille (d'où un de ses noms vernaculaires), en corymbes à l'extrémité des rameaux, apparaissant de juin à septembre. Fruit contenant quatre graines brunes.

Histoire

Originnaire de l'est du Bassin méditerranéen, la marjolaine est connue et utilisée depuis longtemps. Sa culture est ancienne et s'effectue dans toute l'Europe, l'Afrique du Nord ainsi qu'en Amérique du Sud et du Nord. On sait qu'elle était connue des Égyptiens, 3 000 ans avant notre ère, qui l'utilisaient notamment lors de l'embaumement des morts. Les Grecs en font le symbole de l'honneur et de l'amour, les jeunes mariés se parant de couronne de marjolaine, et les Romains la font entrer dans leurs parfums pour le bain. L'huile essentielle de marjolaine sert en massage. Au Moyen Âge, elle fait partie des pommes de senteur que les gens portaient sur eux à la fois pour supporter les odeurs qui les entouraient et pour se protéger des maladies, la peste particulièrement. Il est assez difficile, selon les écrits des Anciens, d'être certain qu'il s'agit de la marjolaine, surtout quand ils parlent de « marjolaine sauvage », et non de l'origan. Elle est introduite en Amérique du Nord au

Parties utilisées

Parties aériennes fraîches ou sèches. Huile essentielle. Souvent vendue dans le commerce, sous le nom d'*origan séché*.

Médecine

Pline l'Ancien en recommande l'usage pour des problèmes digestifs et Matthioli, au XVI^e siècle, contre les céphalées. On lui reconnaît de nos jours des propriétés digestives et, pour l'huile essentielle, antiseptiques, mais surtout elle est un remède sérieux contre la nervosité, le stress, l'angoisse, sans être un somnifère. Les fleurs fraîches sont antiseptiques. Une tisane non sucrée est suggérée pour les troubles digestifs, sucrée éventuellement au miel pour une action expectorante. Curieusement, alors que, chez les Anciens, elle était le symbole de l'amour et promettait monts et merveilles à qui s'en recouvrait, médicalement, elle est considérée comme anaphrodisiaque par son pouvoir de calmer les troubles mensuels chez la femme, voire l'excitation sexuelle.

• **Attention.** Elle est excitante à haute dose.

Cuisine

Odeur aromatique, pénétrante. Saveur légèrement amère et camphrée rappelant menthe et basilic.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Depuis longtemps, la marjolaine intéresse la cuisine. Apicius la cite déjà dans la « liste des épices indispensables dans une maison afin que rien ne manque aux assaisonnements » et l'emploie dans des recettes méditerranéennes de viande et de poissons. Les Grecs faisaient, paraît-il, paître leur bétail sur des coteaux où poussait « l'origan » afin d'obtenir une viande plus goûteuse. Son arôme rappelle celui du thym.

Dans la cuisine, provençale notamment (elle fait partie des herbes de Provence), la marjolaine assaisonne tous les légumes grillés, les légumes secs, les pommes de terre et les poissons marinés, parfume les vinaigres qui serviront à déglacer un plat ou de l'huile d'olive. La cuisine hongroise est très demandeuse de cette herbe mais cela est vrai aussi pour plusieurs pays d'Europe centrale. Citons le *goulash*, ou ragoût de bœuf au paprika, et la *bramborak* tchèque, ou galette de pommes de terre parfumées à la marjolaine. Elle est incontournable dans la cuisine italienne avec pâtes et pizzas. On retrouve la marjolaine dans des mélanges d'épices et aromates comme le *zahtar* (Liban, Jordanie) ou le *dukka* (Égypte), bien que cela ne soit pas systématique (voir *O. syriacum* ci-après). On peut en mettre dans la fougasse mais ce n'est pas dans la recette d'origine. De l'autre côté de l'Atlantique, elle

parfume le *chili con carne* mexicain.

En Allemagne, Autriche et Suisse, les feuilles servent à assaisonner des charcuteries.

Elle perd une partie de son arôme à la chaleur et doit être mise en fin de cuisson.

• **Boisson d'hier et d'aujourd'hui.** On la consomme en tisane. Massaliot, dans son ouvrage *Nouvelle instruction pour les confitures, les liqueurs et les fruits*, paru en 1698, donne la recette d'une « eau de vie roïale » dans laquelle entre la marjolaine. Une macération de fleurs de marjolaine dans du vin rouge, auquel on ajoutera un peu de sucre et d'alcool, donne un apéritif doux.

Divers

L'huile essentielle de marjolaine entre dans la composition de parfums et de produits cosmétiques.

Autres espèces consommées

Origanum onites

Marjolaine turque, origan crétois.

Cultivée en Angleterre et en Allemagne comme plante ornementale, elle l'est en France et à Chypre pour son huile essentielle. Elle est utilisée pour aromatiser les salades, les marinades pour des anchois. Elle relève la saveur d'un plat de pâtes ou de pommes de terre. Elle est plus utilisée comme substitut de la marjolaine vraie ou de l'origan que pour elle-même.

Origanum syriacum

Marjolaine arabe, syrienne, bâtarde ou d'Orient, thym de berger, origan syrien.

Marjolaine importée de Palestine qui aurait été cultivée en France au Moyen Âge. Il s'agit probablement de la marjolaine de Syrie mentionnée dans la Bible sous le nom d'*ezov*. Elle est actuellement cultivée dans les régions méditerranéennes.

Plante de grande taille (plus de 1 m de hauteur), caractérisée par des feuilles persistantes, vertes, duveteuses et des fleurs blanches apparaissant de juin à août.

C'est surtout elle que l'on retrouve dans le *zatar* que l'on saupoudre, entre autres, avec de l'huile d'olive sur des galettes de pâte à pain (*pita*) avant de la faire cuire sur des pierres brûlantes.

Pâtes à la marjolaine

400 g de pâtes fraîches
5 tiges de marjolaine
quelques sommités fleuries (décoration)
3 cs d'huile d'olive
1 jus de citron

- Ciseler la marjolaine et faire mariner 2 h les feuilles dans l'huile et le jus de citron.
- Faire cuire les pâtes *al dente* dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter.
- Mélanger à la marinade. Décorer avec les sommités fleuries et servir.

Champignons de Paris à la marjolaine

500 g de champignons de Paris

5 tiges de marjolaine

1 oignon

1 cs d'huile d'olive

- Couper les champignons en rondelles et ciseler la marjolaine.
- Faire revenir l'oignon émondé dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les champignons et 3 cc de marjolaine. Cuire 7 min à feu doux.
- Servir saupoudré des feuilles de marjolaine restantes.

Vin apéritif à la marjolaine

50 g de fleurs de marjolaine

1 litre de vin rouge

10 cl de vodka

20 g de sucre

- Faire macérer les fleur de marjolaine dans le vin rouge. Ajouter la vodka et le sucre. Réserver 10 jours. Filtrer et réserver de nouveau 15 jours en retournant le flacon tous les 3 jours.

Origanum syriacum



Origanum majorana





Malva sylvestris



Malva moschata



Malva pusilla



Mauve

🌿 *Malva sylvestris*
🌿 Malvacées

Grande mauve, mauve sylvestre, des bois ou sauvage, guimauve verte, fausse guimauve, beurrat, fouassier, meule, fromageon, petit-fromage, fromagère. *Mauve* vient du latin *malacos*, « mou », en raison de la vertu émolliente de la plante.

Description

Originaire d'Eurasie et d'Afrique du Nord. Racine principale blanche. Plante vivace poilue pouvant atteindre 1 m de hauteur. Tige dressée. Feuilles alternes, arrondies et lobées, vert foncé, à bord crénelé. Fleurs mauves à rose vif veinées de violet, en grappes à l'aisselle des feuilles. Étamines soudées par leur filet au centre de la fleur. Floraison de juin à septembre. Fruits : capsules en forme de disques appelés *fromageons*. Se rencontre dans des terrains en friche, les bords des chemins.

Histoire et médecine

Dès l'Antiquité, la mauve a été une plante alimentaire et médicinale. Elle est citée dans la Bible par Job qui l'appelle *helemout*. Tous les peuples en parlent dont certains comme plante sacrée. Pline, qui signale des formes sauvages et cultivées, la donne comme remède d'une kyrielle de maladies et d'ailleurs, au XVI^e siècle, en Italie, elle sera appelée *omnimorbia*, soit « remède à toute maladie ». En attendant, le *Capitulaire de Villis* l'inscrit sur sa liste et sa culture s'étend en France. Les mucilages, substances actives de cette plante, lui confèrent des propriétés adoucissantes pour les voies respiratoires mais la rendent aussi laxative, ce qui explique les problèmes de santé de Cicéron qui en avait abusé par gourmandise. Elle fait partie de la tisane des sept fleurs pectorales. Elle est également désinfectante. En externe, elle soulage les yeux fatigués et calme les inflammations de la peau.

Parties utilisées

Racines, feuilles, boutons floraux, fleurs (juste à épanouissement), graines. Les feuilles peuvent être récoltées tout au long de l'année et les fruits quand ils sont jeunes, verts et tendres.

Cuisine

Sans odeur. Fleurs et feuilles à saveur douce et mielleuse. Fruits au goût de

noisette. Racine à saveur douce et visqueuse.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Apicius emploie les fleurs de mauve dans ses recettes. Feuilles et fleurs s'utilisent crues dans des salades ou des soupes, ou, pour les fleurs, peuvent simplement servir de décoration. Cuites, les feuilles servent de légumes et les fleurs peuvent être farcies comme des fleurs de courgette. La quantité de mucilage en fait un liant naturel à ne pas oublier pour les sauces ou les veloutés. Les fruits biconcaves, en forme de fromage, mais au goût de noisette, peuvent, une fois retirés du calice, se grignoter crus, se préparer comme des câpres ou se cuire comme des gombos, et la racine, séchée et coupée, peut aromatiser les sirops ou les crèmes. Les graines servent d'épice. Le bouillon de racine remplace le blanc d'œuf dans une meringue. Dans le midi de la France, elles entraient dans les brèdes, sorte de pots-pourris de feuilles comestibles et, au Maghreb, très appréciées, elles se retrouvent sur les étals sous le nom de *khobiza* ou de *bakoula*.

Autres espèces consommées

Malva moschata

Mauve musquée.

Plus petite (60 cm) que la mauve sylvestre, elle se caractérise par des feuilles lobées en segments étroits et par ses grandes fleurs roses à pétales échancrés. Floraison de juin à octobre. Fruits lisses, noirs à maturité. Elle se rencontre dans les bois, les haies, les prés. Les fleurs sont caractérisées, entre autres, par leur odeur musquée.

Malva pusilla

Mauve à feuilles rondes, petite mauve.

Originnaire d'Eurasie, naturalisée dans de nombreuses régions du globe, elle se rencontre dans les chemins, les terrains vagues. Petite plante étalée pouvant mesurer 50 cm de hauteur. Feuilles cordiformes à bord denté. Fleurs petites, groupées, à pétales blancs à extrémité rose.

Mélilot

☞ *Melilotus officinalis*

☞ Fabacées



Mélilot jaune ou officinal, meigle, mirliriot, trèfle des abeilles, de cheval, miel des champs, couronne royale, luzerne bâtarde, petit trèfle jaune.

Le nom de genre *mélilot* rappelle le caractère mellifère de la plante. Sa ressemblance avec les trèfles explique plusieurs noms vernaculaires.

Description

Plante biannuelle à racines fibreuses pouvant atteindre 1 m de hauteur. Tiges cylindriques et striées. Feuilles vertes, alternes, à long pétiole, à trois folioles oblongues et dentées, stipulées à leur base. Fleurs jaunes disposées en grappes

dressées à l'extrémité de tiges florifères, apparaissant de mai à septembre. Fruits en gousse velue contenant deux graines. Bord des champs, terrains vagues et talus.

Histoire

Originnaire d'Eurasie, le mélilot est utilisé par les Romains pour la confection de couronnes et bouquets pour sa bonne odeur s'accroissant avec le temps. Pline parle des deux espèces, jaune, en provenance de l'Attique, et blanche, plus odorante, des environs de Naples. Les Arabes l'utilisent dans la fabrication de parfums. Au Moyen Âge, le mélilot fait partie de toute préparation magique ou supposée telle. Il a donné son nom à l'« emplâtre de mélilot » de la pharmacopée de Paris dont la préparation avec du suif de bœuf est tout un poème. Le mélilot est naturalisé de nos jours en Europe, en Asie tempérée et en Afrique du Nord. Il fut cultivé en Angleterre.

Parties utilisées

Feuilles, tiges, fleurs, graines.

Médecine

Le mélilot est utilisé contre les œdèmes, les troubles digestifs, les saignements, les contusions. Il améliore les troubles de la circulation. C'est un antiseptique des voies urinaires.

- **Attention.** Comme l'aspérule, le mélilot ne doit pas moisir en raison de la transformation de la coumarine en substance toxique.

Cuisine

Odeur suave de foin séché, de vanille, en raison de la coumarine qu'il contient.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Valmont de Bomare, au XVIII^e siècle, propose d'en introduire une petite quantité dans un lapin domestique avant cuisson pour lui donner le goût du lapin de garenne. À utiliser dans les marinades.

Les jeunes feuilles crues, amères et aromatiques, parfument une salade ou flans, glaces ou crèmes, une fois séchées et macérées dans le lait.

- **Boisson d'hier et d'aujourd'hui.** Le mélilot entre dans la composition de certaines bières.

Divers

Cultivé comme fourrage. Il était très apprécié des chevaux.

Il donne à certains tabacs un arôme particulier de pain d'épice ou de vanille et entre en parfumerie. On l'utilise dans les pots-pourris et en sachet dans les

armoires.

Autre espèce consommée

Melilotus albus

Mélilot blanc

Il diffère du mélilot officinal par ses fleurs blanches, en grappes, qui apparaissent de mai à septembre. Son utilisation est sensiblement identique, aussi bien médicalement que pour la cuisine. Fraîches, les fleurs n'ont pas d'odeur particulière, laquelle se développe après séchage de la plante. Les feuilles amères peuvent être intégrées à une salade douce.

Mélisse

🌿 *Melissa officinalis*

🌿 Lamiacées



Baume mélisse, mélisse des boutiques, citronnelle, herbe au citron, thé de France, piment des abeilles, piment des ruches, céline, poinchirade.

À ne pas confondre avec la citronnelle ou *Cymbopogon citratus* de la famille des poacées ou graminées. Elle est aussi souvent confondue avec la cataire (*Nepeta cataria*), appelée *herbe à chat* ou *mélisse à chat*, autre labiacée. La mélisse turque (*Dracocephalum moldavica*), dont l'utilisation est similaire, n'est pas une vraie mélisse.

Melissa signifie « abeille » en Grèce, d'après une croyance qui voulait que des tiges mises dans une ruche vide attirent les abeilles.

Description

Plante vivace pouvant atteindre 80 cm de hauteur. Racine traçante. Tige à section carrée, ramifiée. Feuilles vert vif, plus foncé dessus, et luisantes, petites, opposées, longuement pétiolées, ovales, gaufrées, à bord largement crénelé. Fleurs blanchâtres ou rosées, 6 à 12 en verticille à l'aisselle des feuilles supérieures. Graines luisantes, foncées. Il existe plusieurs variantes dont deux que l'on retrouve en cuisine : *M. officinalis aurea*, dite « mélisse dorée », aux fleurs blanches ou jaune pâle, aux feuilles jaunes, ovales, dentées, à odeur citronnée, et *M. officinalis lime* au parfum de limette. Se rencontre dans les endroits chauds mais pas trop secs.

Histoire

Originaire du Bassin méditerranéen et de l'ouest de l'Asie, la mélisse est naturalisée dans toute l'Europe, en Afrique et en Amérique du Nord. Connue depuis plus de 2 000 ans par les Grecs, qui l'appellent *melissophyllon*, elle arrive chez nous grâce aux Arabes. Pline la confond avec une plante vénéneuse. Les colons l'introduiront en Amérique du Nord. Son utilisation était surtout médicale.

Parties utilisées

Tiges et feuilles fraîches, fleurs, huile essentielle. Sèche, elle perd rapidement son arôme.

Médecine

Dès l'époque de la Grèce antique, la mélisse est utilisée pour ses vertus médicinales contre les troubles nerveux et digestifs, pour remédier à des problèmes de circulation sanguine. Théophraste, 400 ans avant notre ère, la mentionne. Ce sont les médecins arabes qui ont vanter les premiers les vertus stimulantes et digestives de la mélisse. Avicenne dira qu'elle « réjouit le cœur, & fortifie les esprits vitaux, par son odeur & par l'âpreté de son goût, & par la subtilité qui est en elle ». Elle est reconnue surtout pour lutter contre la mélancolie. Elle arrive en Espagne, importée par les Arabes au ^xe siècle, puis,

de là, en Europe centrale par les moines bénédictins. Au XVI^e siècle, elle est cultivée dans plusieurs pays européens et, un siècle plus tard, on la retrouve au cours de la fabrication de l'« eau de mélisse » des Carmes, stomachique et antispasmodique. Récemment, il lui a été reconnu des propriétés antivirales.

Cuisine

Odeur légère de menthe et de citron. Goût citronné, astringent.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les Grecs et les Romains l'utilisaient déjà en cuisine. La mélisse apporte une saveur fraîche aux viandes et aux poissons mais surtout à des plats froids. Elle est moins utilisée pour parfumer les plats chauds mais convient néanmoins. Elle parfume vinaigrettes et mayonnaises. Elle aromatise légumes, soupes, omelettes et salades et se retrouve dans des desserts si on l'a fait infuser dans du lait ou de l'eau, les fruits en salade ou les fromages blancs. Elle aromatise vinaigre et huile. Confites, les feuilles et les fleurs de mélisse décorent les gâteaux.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Elle participe à la fabrication de la bénédictine et de la chartreuse. On en faisait du vin. Elle se consomme sous forme de tisanes, sans trop prolonger l'infusion qui donne une couleur brune aux feuilles. Les Espagnols en aromatisent le lait, les Anglais leur thé *earl gray*.

L'huile essentielle aromatise des liqueurs.

Divers

Plante mellifère, les apiculteurs en frottent les ruches pour faire revenir les abeilles.

L'huile de mélisse était utilisée pour polir les meubles. Elle était employée en parfumerie mais, onéreuse, elle tend à être remplacée par d'huile de citronnelle.

Cake au citron et à la mélisse

30 cl de lait
1 sachet de sucre vanillé
4 brins de mélisse
250 g de brioche rassie
100 g de beurre ramolli
120 g de sucre en poudre
4 œufs
zeste d'un citron et jus de 2 citrons

- Faire infuser 5 min 2 brins de mélisse dans 30 cl de lait tiède vanillé. Retirer la mélisse.
- Dans un saladier, verser le lait parfumé sur la brioche émietlée.
- Battre les blancs d'œuf en neige avec une pincée de sel.
- Amener les jaunes d'œuf, le beurre ramolli et le sucre à blanchiment. Ajouter la brioche écrasée, le zeste et le jus de citron et 6 feuilles de mélisse finement ciselées. Incorporer les blancs d'œuf battus en neige.
- Remplir un moule à cake beurré et enfourner 25 à 30 min à 180°C (th 6).
- Servir tiède ou froid, saupoudré de sucre glace et orné d'un brin de mélisse.

Litchis, glace à la framboise et mélisse

1 boîte de litchis au sirop
1 bouquet de baume mélisse frais
50 cl de glace à la framboise

- Séparer les litchis de leur jus. Réserver les litchis.
- Dans une casserole, faire chauffer pendant 2 min le sirop de litchi puis, hors du feu, ajouter les feuilles de mélisse (conserver quelques feuilles entières pour la présentation) et laisser infuser 10 min à couvert. Filtrer le sirop.
- Le verser dans quatre rapiers, ajouter les litchis coupés en deux, une boule de glace à la framboise. Décorer d'une feuille de baume mélisse.

Filet de porc à la mélisse

400 g de filet mignon de porc
1 poivron
10 oignons nouveaux
1 poignée de feuilles de mélisse
1 pointe de piment de Cayenne
1 cs d'huile d'olive

- Faire revenir le poivron coupé en dés et les oignons coupés en lamelles dans l'huile. Ajouter la viande coupée en dés.
- Saler, poivrer. Saupoudrer de piment.
- Hors du feu, ajouter les feuilles de mélisse ciselées et mélanger. Servir aussitôt.

Confiture de cerise à la mélisse

1 kg de cerises

800 g de sucre

10 feuilles de mélisse

- Dénoyauter les cerises, les couper en morceaux, les jeter dans une bassine à confiture. Porter à ébullition. Retirer du jus (le réserver) afin de ne laisser que la quantité nécessaire pour que les fruits n'attachent pas.
- Poursuivre la cuisson en ajoutant du jus de temps en temps jusqu'à son absorption complète. Une fois le fruit cuit, ajouter le sucre et poursuivre la cuisson 10 min.
- Cinq minutes avant la fin, ajouter les feuilles de mélisse dans un nouet ou une boule à épices.
- Mettre la confiture en pot que l'on retourne jusqu'à refroidissement complète.

Menthe

🌿 *Mentha* spp.

🌿 Lamiacées

La menthe-coq (*Tanacetum balsamita*) et la menthe à chat (*Nepeta cataria*) ne sont pas des menthes.

Description

Environ 20 espèces de menthes sont répertoriées mais celles-ci se croisent facilement entre elles, donnant une kyrielle d'hybrides (plus de 600) dans le dédale desquelles il n'est pas toujours facile de s'y retrouver.

Vivace à racines traçantes, le genre *Mentha* se distingue au sein de la famille par une corolle en entonnoir ou à une lèvre mais non distinctement bilabée, rose lilas ou blanches, groupées en inflorescences compactes, en épis, capitules ou verticilles aux étamines divergentes, de taille presque égale. Calice en tube à 5 dents. Feuilles simplement dentées ou entières. Les menthes sont toutes très odorantes.

Elles sont classées d'après leur morphologie mais aussi, maintenant, en raison des hybrides trop nombreux, d'après leur caryotype. Les huiles essentielles permettent un classement d'après leurs constituants : à carvone (arôme de chewing-gum), à menthol (arôme de menthe fraîche), à pulégone (menthe pouliot) et à linalol (à odeur d'agrumes ou de citronnelle).

Histoire

Le nom *menthe* remonte à la mythologie grecque (environ 1 400 avant notre ère) avec la transformation d'une nymphe appelée Menthé suite à ses amours avec Hadès, dieu des ténèbres, par Perséphone la femme de celui-ci. Philémon et Baucis, ce couple pauvre et accueillant, nettoient la table des dieux avec de la menthe. L'existence de la menthe est cependant plus ancienne puisque les Japonais en extrayaient du menthol il y a plus de 2 000 ans et que les Égyptiens et les Chinois cultivaient déjà la menthe verte qui participait à des parfums liturgiques. Même remarque pour la menthe pouliot. Originaire d'Europe, la menthe s'est naturalisée très vite dans de nombreuses régions du monde. Elle est citée dans les évangiles sous le nom grec *edyosmon* ou *hêduosmos*, plante aromatique, traduit par « menthe » (le mot *minthê* était déjà utilisé du temps de Dioscoride). On pense qu'il s'agit de l'espèce *M. longifolia*, la plus commune d'entre elles et présente en Israël, mais plusieurs menthes étaient déjà connues à cette époque. Les Hébreux en font un véritable commerce, ce qui sera reproché aux pharisiens. Les Égyptiens en mettent dans leurs tombeaux. Pline parle de *mintha* mais aussi de *mentastrum*, menthe

sauvage qu'il appelle *mentha tomentosa* (aujourd'hui synonyme de *M. spicata*) et du pouliot (*M. pulegium*). Les femmes romaines l'utilisent, pilée et mélangée à du miel, pour masquer l'odeur du vin bu en cachette, boisson réservée aux hommes et aux dieux. La menthe jouera un rôle aussi bien en médecine qu'en cuisine, sans oublier le bien-être (assainissement de l'atmosphère, cosmétiques).

Parties utilisées

Feuilles fraîches que l'on froisse avec les doigts pour libérer les arômes, plante entière fraîche ou séchée.

Médecine

Dans l'Antiquité, les médecins l'utilisent comme remède pour éclaircir la vue. Elle est censée soulager les maux de tête et exciter le mental, préconisée de ce fait, par Pline notamment, en couronne. Ce même auteur prévient les amants de ses propriétés néfastes à la procréation tandis que les Grecs, certains de l'effet contraire, la déconseillaient aux soldats en campagne. C'est la menthe pouliot que l'on infuse pour fabriquer le *cycéon*, cette boisson sacrée ou breuvage populaire, proche d'une bouillie, consommée chez les Grecs. Elle fait partie, bien sûr, de la liste des plantes du *Capitulaire de Villis*, sous le nom de *mentam*, et est réputée soigner de nombreux maux. Elle perdra de sa superbe à partir du ^{xvi}e siècle, quand arriveront en Occident les plantes exotiques. En Andalousie arabe, on conseille son emploi en fin de repas. Elle est considérée également comme influente psychiquement, en quelque sorte comme un antidépresseur. De nos jours, on lui reconnaît des vertus stimulantes et toniques. Elle aide au bon fonctionnement de la sphère digestive. À faible dose, elle calme et détend, à forte dose, elle stimule l'esprit et tonifie le corps.

- **Attention.** L'huile essentielle peut provoquer des inflammations de la vésicule biliaire. Le menthol peut provoquer des arrêts cardiaques chez les nourrissons.

Cuisine

Saveur fraîche, intense, légèrement piquante.

- **Utilisation d'hier et d'aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les hiéroglyphes des murs du temple d'Edfou (iii^e à i^{er} siècle avant notre ère) donnent les utilisations quotidiennes de la menthe. C'est chez les Romains que la menthe prend réellement sa place dans la gastronomie. Pline estime qu'elle « suscite un grand désir de viande » et Apicius y fait allusion dans ses recettes de cuisine. En Andalousie arabe, la menthe, représentée par quatre espèces, sera classée parmi les plantes potagères comestibles. En Occident, Celtes et Gaulois connaissent déjà des sauces à la menthe. Ce sont les pays

méditerranéens et... l'Angleterre qui sont les grands amateurs de menthes. Pour ces derniers, qui n'a pas entendu parler de la sauce à la menthe qui accompagne l'agneau ou le mouton ou les délicieux chocolats servis avec le café ? On retrouve la menthe dans les sauces au roquefort, les farces, les kebab, les pitas farcis, mais aussi avec des légumes comme les aubergines et les tomates. La menthe apporte au taboulé sa fraîcheur et son piquant. On la retrouve dans les nems japonais, les salades chinoises.

Elle s'associe à des salades salées, comme le concombre, ou de fruits, melon et fraises. Menthe verte et menthe pouliot s'accordent mieux au salé, menthe ronde et menthe poivrée au sucré. Elles parfument les desserts à base de fromage blanc, les yaourts ou les crèmes glacées. Elles empêchent le lait de cailler. Les fleurs se marient très bien avec une salade de fruits. Les feuilles, confites, servent à décorer tartes et gâteaux.

Le mélange d'épices géorgien *khmeli-suneli* contient de la menthe séchée.

Ajouter quelques feuilles de menthe à la fin de la cuisson d'une confiture de cerises, de mûres, de figes sèches, de melon ou de pastèque, ou réaliser un simple confit de menthe avec du jus de pomme est divin.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Incontournable thé à la menthe servi dans les pays arabes dont le rituel apporte un plus à cette boisson très sucrée. Bien sûr, tout le monde connaît le sirop de menthe, incolore s'il est naturel car la menthe perd sa couleur, divers liqueurs et cocktails à base de menthe, la liste est longue. La menthe entre dans la fabrication du fameux *mojito* au rhum cubain ou du *mint Julep*, à base d'alcool, cité par Jules Verne dans son roman *De la Terre à la lune*. Les mélanges de sirop de menthe avec différents alcools prennent des noms particuliers selon les régions et leur composition, perroquet (pastis et eau) ou perroquet vert (bière blonde ou blanche). Les enfants anglo-américains adorent en revanche la *minz-ale* ou limonade à la menthe, appelée *diabolo-menthe* dans nos régions.

Divers

La menthe éloigne les moustiques et les puces (d'où le nom de menthe pouliot ou *M. pulegium*, de *pulex* signifiant « puce »).

Autres espèces consommées

De nombreux hybrides et/ou cultivars sont connus. Nous en citons seulement quelques-uns ci-après parmi les plus rencontrés. Les menthes se différencient par la position de leurs inflorescences terminales *versus* axillaires, la forme ronde, ovale, linéaire ou lancéolée des feuilles et leur attache (sessile ou pétiolée) à la tige.

Mentha aquatica

Menthe aquatique, rouge ou à grenouille, baume d'eau ou vert.

Vivace pouvant atteindre 60 à 80 cm de hauteur. Tige pourpre terminée par

des inflorescences et non par des feuilles. Feuilles vert moyen, ovales, dentées, très peu duveteuses, longuement pédonculées, opposées, décussées. Fleurs mauve violacé clair, rassemblées en capitules globuleux terminaux. Calice velu. N'existe pas en culture mais uniquement sauvage dans des terrains humides, voire inondés, principalement en Roumanie et en Macédoine.

Odeur et saveur se rapprochant de la menthe poivrée avec senteur de sous-bois.

Médicalement, elle est plutôt utilisée en usage externe d'où son nom de *baume d'eau* ou *baume vert*. Hildegarde de Bingen la conseillait contre les digestions difficiles. En cuisine, elle connaît la même utilisation que la menthe poivrée.

Mentha arvensis

Menthe des champs, sauvage ou commune, pouliotthym, baume des champs, herbe d'anguille.

Vivace de prairies humides, légèrement plus basse que la précédente puisque n'atteignant que 60 cm, à distribution circumboréale. Tiges prolongées par des feuilles. Feuilles opposées, oblongues, presque ovales, toutes pétiolées, fortement dentées, gris-vert et duveteuses. Fleurs en verticilles à l'aisselle des feuilles tout au long de la tige, violacées, roses ou blanches. Originaire d'Eurasie, elle est cultivée en Italie.

Saveur légèrement cuminée. Elle est incontournable en Autriche pour la confection des *Kämtner Kasnudeln*, sortes de raviolis fourrés au fromage blanc et à la pomme de terre, spécialité de Carinthie. La variante *piperescens*, originaire d'Asie, appelée *menthe poivrée japonaise*, à la tige franchement rougeâtre, est utilisée surtout pour son huile essentielle. Elle est la première productrice de menthol.

Mentha citrata

Menthe bergamote, eau-de-cologne, cologne.

Aussi considérée comme sous espèce de *M. piperita*. Ressemble à la menthe aquatique dont elle est peut-être issue. Cultivée, elle se rencontre à l'état sauvage en Europe et en Amérique du Nord. Feuilles ovales à cordiformes, glabres ou légèrement duveteuses, pétiolées, légèrement rougeâtres. Inflorescences rougeâtres ou pourpres regroupées en épis terminaux arrondis.

Une variété, dite « chartreuse », aux fleurs blanches, entre dans la composition de la liqueur de même nom.

La variété *lanvadula*, originaire d'Australie, a une odeur de lavande. La variété *basil*, à la floraison mauve, a un parfum de basilic certain.

Odeur citronnée rappelant la bergamote. Saveur légèrement savonneuse. Les feuilles fraîches accompagnent les salades ou participent à un beurre manié pour des grillades.

L'huile essentielle est utilisée médicalement pour ses vertus apéritives et digestives, en cosmétique et en parfumerie.

Mentha x gracilis

Menthe gentille, noble, gingembre ou rouge.

Mentha x gracilis est une hybride de *M. arvensis* et *M. spicata*. Vivace atteignant 50 cm de hauteur. Feuilles panachées vert et or, à bord très finement dentelé. Fleurs mauves en verticilles.

Excellente pour parfumer des salades vertes ou de tomates. Son huile essentielle est très utilisée aux États-Unis pour parfumer les chewing-gums.

Mentha longifolia

Menthe à longues feuilles, buddleia ou des bois.

Parfois considérée comme variété de *M. spicata* et *M. silvestris*. Vivace atteignant 80 cm à 1 m de hauteur, en touffes compactes dans les lieux humides, à grande variabilité. Feuilles très longues et étroites, sessiles, gris-vert laineux, mates, dessous blanchâtre. Fleurs mauves à blanches en longs épis terminaux assez compacts.

Odeur légère de sous-bois et de menthe poivrée selon la variété, rafraîchissante et mentholée. Utilisée en cuisine indienne pour les chutneys. Les feuilles confites servent à décorer les plats. Huile essentielle utilisée pour aromatiser les sucreries et en pharmacopée populaire.

Mentha x piperita

Menthe poivrée, anglaise, eau-de-cologne, chocolat ou citron, *mitcham*, *peppermint*.

Comprend à elle seule une centaine de cultivars différents. Hybride stérile spontané entre *M. aquatica* et *M. spicata* (parfois considérée comme simple variété de celle-ci). Vivace de terrains vagues, atteignant 60 cm de hauteur. Feuilles pointues, très finement dentelées, vert foncé à reflets rougeâtres. Fleurs violet pâle en nombreux épis terminaux, oblongs ou globuleux, très denses.

Plusieurs variétés importantes, la *mitcham* (du nom d'une ville anglaise) ou variété *rubescens* ou *vulgaris*, aux feuilles presque brunes, la blanche ou variété *palescens*, aux feuilles vert clair à reflets roux. Les menthes hongroises ou variété *silvestris* présentent de larges feuilles. Les feuilles de la variété *citrata* ont un parfum d'orange bigarade.

Forte odeur de menthe poivrée, pénétrante. Saveur aromatique et rafraîchissante.

Propriétés apéritives et digestives. Elle accompagne les potages froids, les salades de fruits, les produits laitiers. Son huile essentielle est utilisée en liquoristerie, pour parfumer bonbons et chewing-gums, et en cosmétique.

En externe, elle est utilisée traditionnellement contre des affections dermatologiques ou comme antalgique.

• **Attention.** L'huile essentielle prise à trop forte dose provoque céphalées, tremblements et brûlures d'estomac.

Mentha pulegium

Menthe pouliot, herbe aux puces ou de Saint-Laurent, fretillet, pouliot royal.
Ne pas la confondre avec le pouliot ou pouliot de montagne (*Teucrium polium* de la même famille) ou la fausse menthe pouliot ou calament (*Clinopodium menthifolium*). Petite vivace atteignant à peine 40 cm de hauteur, à port souvent couché, se rencontrant dans les milieux humides. Tiges prolongées par des feuilles. Petite feuilles courtement pétiolées, finement dentelées, peu velues. Bractées semblables aux feuilles. Petites inflorescences roses, violacées ou blanches, réunies en verticilles globuleux, nombreux, à l'aisselle des feuilles. Elle est réputée guérir les maux de la sphère respiratoire. Odeur aromatique forte. Saveur mentholée. S'emploie au même titre que la menthe verte. Elle est très utilisée en Italie. Son huile essentielle est employée pour parfumer savons et bonbons mentholés.

Mentha requienii

Menthe mousse ou corse, mousse de Corse.

Extrêmement petite, elle n'atteint que 10 cm de hauteur. Tiges filiformes, rampantes. Feuilles rondes, vert luisant, à bord lisse, pétiolées. Très petites fleurs lilas en verticilles axillaires petits et écartés. Spontanée dans les pays d'Europe du Sud, naturalisée en Grande-Bretagne. Plante très aromatique.

Mentha spicata

Menthe verte, douce, en épis, des jardins, crépue ou crispée, baume, baume vert.

Extrême variabilité de l'espèce qui peut atteindre 80 cm de hauteur. Grandes feuilles ovales et gaufrées (menthes douces du Maroc) à lancéolées et lisses (menthes douces d'Europe), vertes, glabres, dentelées, courtement pétiolées, opposées et disposées en croix (décussées). Fleurs lilas, roses ou blanches, en épis terminaux lâches, apparaissant de juillet à septembre. Il existe de nombreuses variétés dont la variété *nanah* ou menthe marocaine, originaire du Liban, et la variété *crispa*, appelée *frisée*, aux feuilles à demi-fermées, frisées et fortement découpées.

Odeur très aromatique légèrement camphrée, évoquant celle du carvi. Saveur non rafraîchissante, plus douce que la menthe poivrée. La plus cultivée et, de ce fait, la plus utilisée en cuisine.

Son huile essentielle aromatise certaines liqueurs amères, sirops, glaces, confiseries.

Mentha suaveolens

Menthe à feuilles rondes, menthe-pomme, mentheanas, odorante ou simple. Vivace atteignant 60 cm de hauteur, des prairies humides du sud et de l'ouest de l'Europe. Feuilles opposées, à face inférieure blanchâtre, rondes ou oblongues, à surface gaufrée, légèrement embrassantes au niveau de la tige. Fleurs lilas clair ou blanches, en épis terminaux coniques. Quelques cultivars ont un feuillage panaché.

Parfum intermédiaire entre pomme et menthe. Saveur aromatique et rafraîchissante. Accompagne surtout les plats sucrés ou parfume les vins.

Mentha x verticillata

Menthe verticillée.

Hybride stérile de *M. arvensis* et *M. aquatica*. Se rencontre le long des cours d'eau. Plus robuste qu'*arvensis* et plus velue, les inflorescences sont disposées à l'aisselle des feuilles (comme *arvensis*) mais sont globuleuses (comme *aquatica*). Tiges rougeâtres. Feuilles pétiolées à limbe large et bord dentelé. Elle est plus utilisée pour sa senteur dans les jardins que pour la cuisine.

Taboulé libanais

100 g de boulgour
3 bottes de persil plat
1 botte de menthe
2 oignons rouges
2 citrons
3 tomates
10 cl d'huile d'olive

- Verser le boulgour dans un bol avec 0,5 l d'eau froide. Réserver 10 min. Égoutter le boulgour et bien le presser.
- Ciseler finement les feuilles de menthe et de persil. Émincer les oignons rouges. Hacher les tomates en petits dés.
- Mélanger les oignons, les tomates, les herbes, le jus de citron, l'huile d'olive et le boulgour dans un saladier. Saler, poivrer.



Mentha suaveolens



Mentha citrata



Mentha longifolia



Mentha spicata



Mentha x piperita



Mentha aquatica



Monarda didyma



Monarde

🌿 *Monarda didyma*
🌿 Lamiacées

Thé d'Oswego, de Pennsylvanie, monarde d'Amérique ou écarlate, bergamote, mélisse d'or, baume d'abeilles, menthe de cheval, chevelure-du-diable.

Sans rapport avec la bergamote ou fruit du bergamotier. Le nom *monarde* est lié à celui du médecin espagnol Nicolas Monardes, découvreur, au XVI^e siècle, des propriétés de la plante.

Description

Plante herbacée pouvant atteindre 90 cm de hauteur. Tiges cannelées souvent teintées de rouge, velues. Feuilles opposées, pétiolées, ovales à lancéolées, en pointe, vert sombre rougeâtre, découpées grossièrement, à surface rugueuse. Fleurs à lèvre supérieure allongée et inférieure plus courte, rouge clair à pourpre, regroupées en 1 à 3 faux verticilles terminaux, à effet ébouriffé, à 2 étamines, apparaissant en juillet jusqu'à l'automne.

Histoire

Originnaire de l'est des États-Unis, la monarde (*M. fistulosa*) était déjà connue des Indiens, notamment ceux de l'Oswago, comme plante aromatique et médicinale. Elle fut récupérée par les colons suite à la manifestation (Boston Tea Party), en 1773, contre les droits de douane imposés par les Anglais et jugés outranciers, sur le thé. Les Cheyennes en parfumaient la crinière et la queue de leurs chevaux, d'où son nom de *menthe de cheval*. Elle est maintenant cultivée.

Parties utilisées

Feuilles, fleurs, sommités des tiges.

Médecine

Les Amérindiens en préparaient des infusions contre les nausées et l'insomnie. Elle remplaçait la quinine. Elle est antiseptique par le thymol qu'elle contient. Elle est utilisée en médecine traditionnelle contre les troubles de la sphère digestive ou respiratoire et contre la fièvre. L'infusion soigne les infections de la bouche dues aux caries dentaires ou à une gingivite.

Cuisine

Odeur aromatique de menthe et de bergamote. Saveur amère et faiblement épicée, camphrée.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les Amérindiens saupoudraient leurs repas de feuilles séchées pour en éloigner les mouches. Les jeunes feuilles fraîches aromatisent salades, sauces, terrines et viandes comme le porc ou le canard. Elles peuvent parfumer des fromages frais, une mousse au chocolat ou être l'ingrédient principal d'un sorbet. Feuilles et pétales de fleurs, cristallisées, décorent des salades de fruits. Des fleurs ou des feuilles séchées parfument du sucre en poudre. À introduire parcimonieusement dans une confiture, une compote ou une gelée.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** La limonade de monarde, infusion refroidie avec adjonction de citron et de sucre de canne liquide, était appréciée au XIX^e siècle. Les feuilles aromatisent les thés, leur donnant un goût de *earl grey* ou peuvent être infusées pour elles-mêmes. Infusées dans du vin blanc, feuilles ou fleurs donnent un apéritif agréable. On en fait un sirop.

Divers

Magnifiques plantes ornementales mellifères. Sèches, les feuilles agrémentent des pots-pourris ou des sachets de senteur.

Macérées dans de l'huile, les feuilles devenaient, chez les Amérindiens, un soin pour les cheveux ou un parfum pour le corps.

Autre espèce consommée

Monarda fistulosa

Monarde fistule, pourpre ou sauvage, bergamote sauvage, origan du Mexique. Originaire du sud du Canada jusqu'au Mexique, cultivée aux États-Unis. Ses fleurs sont violet pâle ou foncé mais peuvent être blanches. Plus piquante et au goût de thym, elle s'allie aux plats de viandes ou aux ratatouilles. Elle possède les mêmes propriétés culinaires et médicales que la monarde écarlate.

Oignon

🌱 *Allium cepa*

🌱 Alliacées



Le terme *oignon* ou *ognon* (ancienne orthographe autorisée depuis 1990) vient du latin populaire *unio* parce qu'il est une des rares alliacées dont le bulbe ne se divise pas, donc est « uni ».

Description

Plante herbacée bisannuelle, vivace, pouvant atteindre 1,20 m de hauteur. Feuilles vertes, entières, sessiles, disposées en spirale, cylindriques et creuses, à nervures parallèles dont les bases épaissies enveloppées les unes dans les autres forment un bulbe à la base. Petites fleurs blanches regroupées en une ombelle sphérique, entourée d'une spathe, située à l'extrémité d'une hampe florale et renflée à son tiers inférieur.

Floraison de juin à août. Certaines fleurs sont remplacées par des bulbilles qui peuvent assurer les nouvelles plantations.

De nombreuses variétés existent selon la couleur des bulbes, blancs, jaune (paille), rosés, rouges, leur taille, du petit oignon perlé à celui d'Ailsa Craig qui peut être énorme, et leur période de reproduction.

Tous n'ont pas la même saveur piquante.

Histoire

Probablement originaire d'Asie centrale, l'oignon est un des légumes parmi les plus anciens uniquement connus en culture. Son ancêtre apparenté, *A. oschaninii*, survit à l'état sauvage dans les régions frontalières au nord de l'Iran et de l'Afghanistan. On sait que les Sumériens cultivaient déjà les oignons environ 4 000 ans avant notre ère. Dans l'ancienne Chine, l'oignon est le symbole de l'intelligence. Des oignons sont gravés sur les murs des pyramides égyptiennes datant de 2700 avant notre ère. Il en est fait mention dans la Bible, les Hébreux se plaignant à Moïse d'avoir dû abandonner les oignons en Égypte. Dans ce pays, l'oignon possédait des pouvoirs divins. Il était censé donner des forces ou pouvait rendre immortel. Des oignons sont représentés sur des tables d'offrandes dès cette époque. Grecs et Romains en cultivent plusieurs variétés. Les Gaulois l'adoptent. Il est de toutes les croyances positives ou négatives dont certaines perdurent dans nos campagnes. Il sera introduit en Amérique du Nord et en Australie par les colons. Il est maintenant cultivé sur tous les continents.

Parties utilisées

Bulbes, feuilles (jeunes de préférence). Les bulbes sont vendus frais ou séchés, déshydratés ou grillés, en rondelles, en granulés ou en poudre, en jus.

Médecine

Pline considère que l'oignon éclaircit la vue en faisant pleurer et le croit soporifique. D'après les médecins de l'époque, il est bon pour tout, depuis les morsures de bêtes aux hémorroïdes en passant par la guérison de l'alopécie. Au XVIII^e siècle, et même avant, on connaît son pouvoir antiscorbutique. En 1864, le général Grant réclamait ainsi des oignons pour ses soldats. De nos jours, l'oignon est reconnu comme excitant l'appétit, diurétique et bénéfique

pour le système cardiovasculaire. Il est traditionnellement utilisé, en interne, comme vermifuge ou en cas de bronchite, en externe, il soulage les piqûres d'insectes et les plaies bénignes.

Cuisine

Odeur inexistante s'il est entier, âcre, piquante et irritante s'il est coupé. Saveur sucrée, aromatique, piquante à douce selon les variétés.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** L'utilisation comme aromate est ancienne mais très souvent avec une connotation médicale. Apicius, cependant, distingue les oignons secs à cuire en potées et l'oignon frais qu'il utilise par exemple avec sa *patina* ou terrine d'asperges.

Les Romains considèrent d'une manière générale que les oignons sont l'apanage des frustes, un peu comme l'ail, et les Gaulois, quant à eux, vont l'adopter sans restriction. Au ^xe siècle, les Arabes sont surpris de notre consommation d'oignons, vendus chez les regrattiers (épiciers-fruitiers de l'époque), élément de base de la cuisine, du moins chez les pauvres, les épices très chères se retrouvant dans la cuisine des riches. L'oignon se mange cru de nos jours, du moins dans les pays méditerranéens, mais il s'agit d'un oignon doux.

Dans tous les pays européens, se rencontrent des plats traditionnels à l'oignon, à commencer par la soupe à l'oignon, connue depuis l'époque romaine mais réactualisée en France au ^{xvii}e siècle, la pissaladière niçoise, la flammekueche alsacienne, la flamiche picarde. On n'oubliera pas la confiture d'oignons pour accompagner un rôti de bœuf ou de porc, les chutneys, les farcis. Dans toutes ces recettes, et bien d'autres, l'oignon est légume à part entière. Il devient aromate dans une farce ou dans le pot-au-feu où il est piqué de deux clous de girofle, dans le *sofregit* catalan, sauce à base de tomates et d'oignons qui accompagne... tout. Cru, il donne sa saveur piquante et acidulée à une marinade, une vinaigrette ou une sauce aigre-douce, ou simplement à une salade de tomates, un poisson grillé ou un steak tartare. Les feuilles agrémentent les salades au même titre que la ciboulette. Chacun a sa spécialité et un vrai ceviche péruvien ou un vrai taboulé libanais ne peuvent pas se faire sans oignons rouges. Primeurs, ils peuvent être mis à macérer dans du vinaigre et utilisés comme des cornichons. Ne pas oublier l'utilisation de leurs feuilles à l'instar de celle de la ciboule ou de la ciboulette dans les salades ou pour accompagner légumes ou poissons.

Divers

La pelure d'oignon était utilisée pour la fabrication des mirlitons. Elle colorait la laine ou la soie et sert de nos jours à colorer les œufs de Pâques.

Autres espèces consommées

Allium cepa* var. *aggregatum

Échalote.

Considérée comme une espèce à part entière ou comme une variété d'oignon, originaire d'Asie centrale. On reconnaît plusieurs variétés, les grises, très aromatiques, les roses et les brun rougeâtre, de forme plus allongée. Leur saveur est à la fois plus marquée et plus fine que celle de l'oignon. Les bulbes s'utilisent crus pour aromatiser les salades, les crudités ou une sauce pour les huîtres, cuits pour une sauce ou un court-bouillon. Dans une terrine, il est recommandé de les faire fondre légèrement avant de les intégrer à l'appareil. Finement hachées et mélangées à du persil, du cerfeuil et de la coriandre ciselée dans huile et citron, ils font partie d'une sauce délicieuse pour accompagner viande et légumes d'un pot-au-feu. Les feuilles remplacent ciboule, ciboulette ou tiges d'oignon.

Allium cepa* var. *proliferum

Oignons grelots, oignon à étage.

Les oignons grelots sont des petits bulbes provenant non seulement d'*Allium cepa* var. *proliferum* mais aussi d'échalote, de rocambole ou de ciboulette. Les bulbilles de ces oignons germant avant d'atteindre le sol confèrent à la plante un étagement qui lui vaut le surnom d'*oignon à étage*. On les retrouve, entre autres, dans le coq au vin ou le bœuf en daube ou dans les pickles. Les oignons d'argent peuvent être simplement des oignons grelots ou des bulbilles rondes d'une variété d'*A. porrum*.

Grondin aux oignons verts

2 beaux grondins
16 petits oignons verts nouveaux
200 g de champignons de Paris
4 tomates
1 citron
1 brin d'estragon, 1 brin de basilic
2 gousses d'ail
20 cl de vin blanc sec
20 cl de fond de poisson
6 cs d'huile d'olive

- Placer les grondins nettoyés dans un plat allant au four. Les arroser du mélange jus de citron, huile et herbes. Réserver.
- Ajouter les oignons verts, feuilles coupées en rondelles, les champignons de Paris entiers (s'ils sont petits) ou coupés en quatre, les tomates pelées, égrainées et grossièrement concassées, l'ail écrasé.
- Ajouter le vin blanc et le fond de poisson. Saler, poivrer.
- Enfourner à 150°C (th 5) et cuire 30 min en arrosant de temps en temps.
- Servir avec des pommes de terre cuites à l'eau.

Onagre

🌱 *Ænothera biennis*

🌱 Ænothéracées



Onagre bisannuelle, mâche rouge, onagraire, herbe aux ânes, jambon des jardiniers, fleur de nuit, primevère du soir, morelle jaune.

Ænothera vient des deux mots latins *oinos* (« vin ») et *thêr* (« animaux sauvages ») selon le pouvoir supposé de cette plante, trempée dans du vin, à apprivoiser les animaux sauvages.

Description

Plante bisannuelle, velue, fleurissant la seconde année, haute de 1,50 m. Racine principale charnue. Fleurs jaunes ne s'ouvrant que le soir, de juin à octobre. Feuilles alternes, en ovale allongé et pointu, vert grisâtre à nervures rougeâtres. Fruit en gousse allongée contenant des graines brunes à faces plates. Terrains vagues et bords de chemin.

Histoire et médecine

Originnaire des régions tempérées nordiques d'Amérique du Nord, elle fut intentionnellement introduite en Europe et en Asie au XVII^e siècle comme légume. Elle y est maintenant naturalisée ou cultivée.

Elle est considérée comme étant antispasmodique et antiphlogistique. Les Anglais la considèrent comme la panacée pour guérir les rhumes. En médecine populaire, on utilisait un onguent de feuilles d'onagre pour traiter diverses affections cutanées.

Parties utilisées

Feuilles basilaires, boutons floraux, fleurs, jeunes tiges, racines de la première année, graines.

Cuisine

Racine à goût de noix un peu amère, légèrement poivrée. Fleurs odorantes, douces.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les fleurs s'ajoutent aux salades, aux marinades, ou se cuisinent farcies à la manière des fleurs de courgette. Mélangées à du fromage frais, elles apportent une saveur originale. Les boutons floraux se préparent comme des câpres et s'utilisent comme eux. Les jeunes feuilles basilaires ou les tiges peuvent agrémenter une salade ou se faire cuire comme des épinards. Elles participent des soupes, des sauces ou des ragoûts. Séchée, la racine dégage une odeur de vin, d'où le nom scientifique de la plante. Elle peut se manger crue, râpée, mélangée à des salades auxquelles elle apporte une saveur de noix. Elle peut aussi se faire cuire et se consommer comme un légume à la manière des panais.

Les graines peuvent épicer une marinade ou un ragoût. On extrait à partir des graines mûres de l'huile d'onagre de haute qualité culinaire. Chère, on peut en obtenir en écrasant les graines dans un mortier.

Divers

Elle est cultivée comme plante ornementale.

L'huile d'onagre, tirée des graines, sert dans des crèmes ou lotions antirides.

Huîtres grillées à l'onagre

12 huîtres n°3

2 racines d'onagre

2 cs de beurre

12 cl de xérès

30 g de chapelure

sel d'ail, 1 jus de citron

- Faire cuire les racines pelées dans de l'eau salée 15 min. Les égoutter et les hacher. Les faire sauter 3 min dans le beurre, ajouter le xérès et réserver.
- Passer les huîtres ouvertes au four 4 min à 180°C (th 6). Les retirer du four et les recouvrir avec le hachis de racines. Saupoudrer de sel d'ail et de chapelure et faire dorer.
- Relever de quelques gouttes de jus de citron avant de servir.

Origan

🌿 *Origanum vulgare*

🌿 Lamiacées



Origan vulgaire ou sauvage, marjolaine bâtarde, sauvage ou vivace, thym des bergers, herbe porte-bonheur, thé sauvage ou rouge, riolet, rioleau, regolet, basilic des prés.

Origanum vient des deux mots grecs *oros* (« montagne ») et *ganos* (« joie », « éclat »). Les origans mexicains n'appartiennent pas pour la plupart au genre *Origanum*, mais leur arôme en est très proche.

Description

Plante vivace, très ramifiée, pouvant atteindre plus de 1 m de hauteur. Racines rampantes. Tiges dressées quadrangulaires, parcourues de rouge, duveteuses. Feuilles de petite taille, opposées décussées à pétiole court, entières ou faiblement denticulées, glabres ou poilues, ponctuées de poils sécréteurs à leur face inférieure. Fleurs rose pâle à rouge foncé (plus foncé en boutons), aux étamines saillantes, groupées en panicules à l'extrémité des rameaux, apparaissant de juillet à septembre. Fruits de couleur brune. Se rencontre le long des talus et chemins en milieu sec et au soleil.

Histoire

Originnaire de la région méditerranéenne, son histoire se mélange à celle de la marjolaine mais il est faux de considérer l'origan comme la forme sauvage de la marjolaine. On trouve trace de l'origan dans la pharmacopée égyptienne, 3 000 ans avant notre ère. Comme la marjolaine, il pare la tête des futurs mariés grecs ou romains, protège contre les sortilèges et apporte du réconfort aux personnes en deuil en assurant aux défunts une vie heureuse dans l'au-delà. L'espèce est naturalisée dans toute l'Europe, sauf l'extrême nord.

Parties utilisées

Feuilles, fleurs, sommités fleuries fraîches ou séchées, entières ou pulvérisées, huile essentielle.

Médecine

À faible dose, l'origan est sédatif, mais excitant à forte dose. Stimulant général, il est conseillé pour les affections bronchiques et digestives C'est un antiseptique. En externe, il est utilisé dans des bains contre les douleurs rhumatismales.

Cuisine

Odeur de thymol poivré. Saveur aromatique, chaude et légèrement amère.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** L'origan est, de nos jours, un incontournable de la cuisine italienne et de ses pizzas, notamment, mais aussi des sauces tomates, des pâtes, des viandes grillées ou

des légumes. Il participe au bouquet garni. On le retrouve sur des gâteaux secs. En Grèce, il aromatise la salade dite « salade grecque » avec olives et féta et la moussaka à base d'aubergines, dans les *gyros* (ou les *döners* turcs), ces sandwiches à base de viande (souvent de l'agneau) grillé sur une rôtissoire tournante. En cuisine provençale, il parfume les farces, les marinades, les sauces et les grillades et entre dans la composition des herbes de Provence. En Suède, la soupe de pois du jeudi est saupoudrée d'origan. Comme la marjolaine, il suit les émigrants italiens et se retrouve également dans le *goulash* hongrois et dans le *chili con carne* mexicain. N'ajouter l'origan qu'en fin de cuisson car il perd son huile essentielle. Celle-ci est très utilisée dans l'industrie agroalimentaire. L'origan séché peut être trempé dans de l'huile d'olive avant utilisation pour augmenter son arôme.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** On retrouve l'origan dans le *kwas* russe, boisson fermentée à partir de pain, légèrement alcoolisée, connue depuis le Moyen Âge, et dans certaines bières artisanales. En Provence, la « liqueur du Comtat », célèbre pour avoir été efficace médicalement contre la peste de 1884, est élaborée à partir, entre autres, d'origan. Les papalines d'Avignon, cousines du chardon-liqueur, sont des petits chardons formés de deux petites robes de chocolat emprisonnant de la liqueur d'origan.

Divers

Les sommités fleuries donnent un colorant brun rouge.

Ses feuilles ont remplacé le tabac.

C'est une plante très mellifère.

Autre espèce consommée

Le terme *origan* est souvent associé à des plantes aromatiques de la même famille qui n'appartiennent pas au genre *Origanum*. L'origan vulgaire précédemment présenté correspond à la sous-espèce *vulgare*. Six autres sous-espèces sont connues, parfois considérées comme des espèces à part entière, très proches cependant d'*O. vulgare* ssp *vulgare*.

Origanum dictamnus

Dictame de Grèce ou de Crète, organ des montagnes, faux origan, thé crétois. Plusieurs plantes sans rapport avec cette espèce sont aussi appelées *dictames*. Atteignant 50 cm environ de hauteur, les tiges du dictame sont rougeâtres. Feuilles rondes sessiles, vert clair presque blanchâtres, très cotonneuses. Fleurs petites, roses, groupées en épis terminaux retombants.

La légende veut que les chèvres atteintes par des flèches crétoises broûtaient cette plante pour guérir instantanément. Hippocrate fut le premier à prescrire le dictame dans les grossesses à risque d'avortement. On le retrouve dans les écrits de Dioscoride, qui estime qu'il ne sert à rien, et de Pline, qui parle de l'utilisation des feuilles. Il est considéré comme la reine des herbes par les

Crétois. Les feuilles, à odeur âcre et à saveur brûlante, stimulent la digestion, donnent du tonus et favorisent la menstruation. Il est maintenant cultivé pour satisfaire la demande.

Il est utilisé en infusion et, en cuisine, il donne à la cuisine crétoise sa saveur originale.



Gratin d'aubergines et tomates

2 petites aubergines

3 tomates

3 gousses d'ail

100 g de mozzarella

4 cs d'huile d'olive

3 brins d'origan

- Concasser les tomates pelées et épépinées.
- Dans un plat allant au four et huilé, disposer une aubergine coupée en rondelles (épluchée ou non à votre goût). Saler, poivrer. Recouvrir d'une couche de tomates, d'ail émincé et d'origan effeuillé. Recommencer l'opération.
- Terminer par des tranches fines de mozzarella.
- Arroser d'huile et enfourner 30 min à 180°C (th 6).

Flan de chèvre tomate

120 g de fromage de chèvre frais

2 œufs

25 cl de lait

4 tomates

2 brins d'origan

2 cs d'huile d'olive

- Couper les tomates pelées en fines rondelles. Les disposer au fond d'un plat légèrement huilé allant au four.
- Couper le fromage de chèvre en morceaux et les répartir sur les tomates.
- Dans un bol, battre les œufs et ajouter peu à peu le lait toujours en battant. Saler, poivrer. Verser sur les tomates.
- Saupoudrer d'origan effeuillé et enfourner 30 à 45 min à 180°C (th 6).
- Peut se manger à la température désirée, chaud, tiède ou froid.

Ortie

🌿 *Urtica dioica*
🌿 Urticacées

Ortie dioïque, grande ortie, épinard brûlant.

Urtica vient du latin *urere* qui signifie « brûler ». L'ortie de Chine (*Bahmeria nivea*, urticacées), ou ramie, n'est pas une ortie vraie.

Description

Plante vivace atteignant 1,50 m de hauteur. Rhizomes traçants jaunes. Feuilles vertes cordiformes plus longues que larges, dentées, aux pétioles couverts de poils urticants. Fleurs minuscules dépourvues de pétales, en grappes apparaissant de juin à octobre, sur des pieds mâles (fleurs étalées et jaunâtres) ou femelles (fleurs verdâtres à reflets violets et pendantes), d'où son nom d'espèce *dioica*. À retenir cette phrase savoureuse datant d'un auteur anonyme en 1653 : « Elle ne nécessite en fait aucune description, on la reconnaît au toucher même dans la nuit la plus noire. »

Histoire

Ses graines ont été retrouvées dans des sites néolithiques. Ötzi, « l'Homme des glaces » découvert en 1991, vieux de 5 300 ans, avait un fourreau pour son poignard (en silex) fabriqué avec des fibres d'ortie. L'ortie est mentionnée dans la Bible comme plante désagréable. En Égypte ancienne, c'est la ramie qui servait à fabriquer les bandelettes entourant les momies et non l'ortie. Les Romains tiraient une huile à partir des graines. Galien considère les graines cuites avec du vin comme aphrodisiaques. Saint Milarepa, moine tibétain et poète, méditait dans sa grotte en mangeant essentiellement de la soupe d'orties. Au Moyen Âge, on l'utilise pour le fourrage ou pour l'industrie du textile et du papier et le peuple en mange comme des épinards. Nos anciens hachaient les orties pour les donner en nourriture à leurs volailles, leurs cochons ou les chevaux, pour les prévenir de maladies. Elle est de toutes les croyances pour protéger du mauvais œil ou, à l'inverse, signe de damnation éternelle.

Parties utilisées

Feuilles fraîches ou sèches, tiges, fleurs, racines jeunes pousses.

Médecine

Hippocrate la considérait comme bonne pour « purger la matrice ».

Dioscoride lui reconnaît des propriétés hémostatiques. Pline attribue à la plante entière une kyrielle de vertus. Les Romaines consommaient les feuilles pour avoir une belle peau. Au Moyen Âge, l'école de Salerne donne infusions et décoctions de feuilles comme étant digestives et diurétiques. Paracelse, à la Renaissance, la met en avant dans ses préparations médicales. Quelque peu oubliée, elle est, de nos jours, réhabilitée. On la considère comme étant antianémique, fortifiante reminéralisante, dépurative et stimulante des fonctions digestives. Des études récentes donne à la racine une action favorable sur des troubles de la prostate.

Cuisine

Feuilles à saveur aigrelette et astringente.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les Romains en mangeaient comme des plats d'épinards. Dans nos campagnes, on nourrissait canetons et dindonneaux avec de l'ortie pour donner bon goût à leur chair. En Bourgogne les escargots sont accompagnés d'ortie ou d'oseille. C'est au printemps qu'il faut cueillir les feuilles terminales de la grande ortie ou les jeunes pousses avant l'apparition des fleurs. Si on peut la traiter comme épinard ou oseille en légumes pour des soupes ou des tartes, les feuilles servent également à parfumer des sauces, des omelettes ou des soufflés à faire des gelées sucrées ou de la moutarde pour accompagner viandes et poissons froids, apportant un léger goût acidulé. Hachées finement ou séchées et froissées entre les mains (elles ne piquent plus) elles aromatisent des salades ou parfument un beurre manié. On en fait un pesto avec de l'huile de colza et des noix. Signalons les pormanciers, des saucisses savoyardes composées de fressure et de viande de porc, dans lesquelles les feuilles d'ortie remplacent les bettes.

Blanchies et écrasées en purée, les feuilles peuvent colorer en vert sauces, pâtes ou purées de pommes de terre.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Infusions et tisanes sont connues de longue date. On fait un vin d'ortie que l'on sert en apéritif.

Divers

Tissées, les fibres des tiges d'ortie permettent de confectionner une toile verte extrêmement solide qui fut utilisée, pendant la Première Guerre mondiale, pour la fabrication d'uniformes militaires. Aujourd'hui, elles servent à fabriquer des étamines pour égoutter des fromages et un beau papier artisanal. On fait du purin d'orties qui se révèle être un très bon fertilisant, antifongique. L'ortie entre dans la fabrication de certains produits vétérinaires et des cosmétiques, shampoings et produits adoucissants pour les cheveux.

Racine et feuilles colorent les œufs de Pâques en jaune. Les feuilles peuvent donner une teinture pour tissus variant du jaune au vert.

Autres espèces consommées

Urtica urens

Ortie brûlante, petite ortie.

Plante annuelle atteignant 70 cm maximum de hauteur. Racine pivotante. Feuilles ovales à peine plus longues que larges. Fleurs mâles et femelles sur un même pied. Se reproduit par graines.

C'est en été qu'il faut utiliser les feuilles comme celles de l'ortie dioïque.

Lamium

Les lamiers ne font pas partie ni du même genre ni même de la même famille puisque ce sont des cousines des menthes mais ils ressemblent à si méprendre aux orties vraies, à l'exception des fleurs blanches ou roses à grand pétale supérieur en forme de casque, situées à l'aisselle des feuilles supérieures. Leurs noms vernaculaires comprennent toujours le mot *ortie*. Ils doivent leur nom de *lamier* à *Lamia* devenue ogresse, ou du grec *lamion*, « gosier », en raison de la forme de leur fleur semblable à une gueule ouverte.

Il existe de nombreux lamiers, tous comestibles. Citons le lamier blanc (*L. album*), le plus souvent rencontré, le lamier pourpre (*L. purpureum*) et le lamier tacheté ou ortie rouge (*L. maculatum*). Leur utilisation est identique tant médicalement qu'en cuisine. L'ortie jaune, ou ortie à odeur forte, n'est pas un *Lamium* mais un *Lamiastrum*. Elle est comestible mais son odeur fétide n'incite pas particulièrement à la consommer. Elle sert en médecine.

Lamium album

Lamier blanc, ortie blanche ou morte.

Son nom vernaculaire d'*ortie morte* est lié au fait qu'elle ne pique pas et celui d'*ortie blanche* à la couleur de ses fleurs. Elle atteint 60 cm de hauteur et on la rencontre le long des chemins, des terrains en friche, des bois. Elle est en fleurs d'avril à septembre. Sa tige est carrée, parfois rougeâtre, et ses feuilles cordiformes, pointues, à bord denté sont vertes plus claires que celles de l'ortie vraie. Toute la plante est velue.

- **Médecine.** En médecine populaire, elle est connue depuis longtemps comme remède aux pertes blanches et aux hémorragies. Elle possède des propriétés expectorantes, astringentes et adoucissantes.

- **Cuisine.** Saveur forte et aromatique, astringente mais moins amère que l'ortie vraie, rappelant le miel. À utiliser comme l'ortie dioïque. Les feuilles récoltées tôt dans l'année (plus tendres) peuvent crues, être parsemées dans une salade ou dans des soupes auxquelles elles apportent un peu d'amertume être cuites à la manière d'épinards ou en tartes avec d'autres herbes, séchées au four pour faire des chips.

Les fleurs séchées servent à paner des filets de volaille. Elles apportent une saveur sucrée à des salades de fruits ou les décorent agréablement.

Une bière de ménage était jadis préparée en Grande-Bretagne, avec de l'orge, de l'avoine et de l'ortie blanche à la place du houblon.

La plante était utilisée autrefois pour teindre les cheveux en blond.

Sauce d'orties

2 bols de sommités d'ortie

1 échalote

25 g de beurre

20 cl de crème fraîche liquide

- Faire revenir l'échalote émincée 2 min dans le beurre. Ajouter les orties et poursuivre la cuisson 2 min en remuant sans arrêt.
- Verser la crème fraîche et laisser cuire 1 min. Saler, poivrer. Mixer.
- À servir avec une viande ou avec des escargots.



Lamium album



Urtica urens



Urtica dioica



Oseille

 **Rumex acetosa**
 Polygonacées

Grande oseille, oseille des prés, sauvage ou commune surelle, surette, aigrette, patience, vinette, veirgot.

Rumex signifie « fer de lance », en relation avec la forme des feuilles. *Oseille* vient du latin populaire *acidula* (« aigrelet ») puis, par transformation et croisement avec *oxalis*, *osille* et *oseille*.

L'oseille de Guinée, appelée aussi *oseille indienne* est un hibiscus (*Hibiscus sabdariffa*) dont les feuilles et les fleurs sont comestibles. Le genre *Rumex* comprend les oseilles et les patiences qui se différencient sur des caractères complexes pour les non-botanistes. Les oseilles proprement dites ont des feuilles à saveur très acide, alors que celles des patiences sont généralement plus douces.

Description

Plante vivace pouvant atteindre 1 m de hauteur. Rhizome brun foncé. Tige dressée, creuse, souvent rougeâtre, ramifiée au sommet. Feuilles de la base vert foncé, en rosette. Feuilles supérieures épaisses pétiolées et nombreuses, au limbe en fer de lance. Fleurs nombreuses en longues panicules portées sur une hampe florale. Plante dioïque (fleurs mâles et femelles sur des pieds différents). Floraison entre mai et août. Fruits portant des petites ailes pour leur dispersion. Son pollen peut être allergisant. Plusieurs cultivars sont utilisés en cuisine dont le plus célèbre est la *large de Belleville*.

Histoire

Connue de longue date, entre autres par les Égyptiens qui soignaient les maux d'estomac des pharaons, l'oseille fut utilisée par les Grecs et les Romains comme plante officinale, essentiellement digestive. On dit que les légions de Jules César ont été guéries du scorbut par ingestion de cette oseille. Pline préfère l'oseille sauvage à celle des jardins, ce qui signifie qu'elle est cultivée de son temps. Elle entre en force en cuisine au Moyen Âge et poursuit son ascension jusqu'au XVII^e siècle.

Parties utilisées

Feuilles, fleurs, tiges, racines, graines. Les feuilles peuvent être congelées (dans un film alimentaire). Séchées, elles perdent de leur saveur.

Médecine

Riche en vitamine C, elle fut intéressante pour prévenir le scorbut. On lui connaît des propriétés apéritives, dépuratives, laxatives et tout ce qui touche la sphère digestive. Elle est antioxydante.

En externe, elle est utilisée pour résoudre des problèmes de peau (acné, dartre) et appliquée en cataplasme.

Cuisine

Feuilles à saveur acidulée, citronnée, rafraîchissante.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Pour les Romains, l'oseille avait un goût trop rude pour être utilisée en cuisine bien qu'elle fût considérée comme intéressante pour digérer certaines graisses. C'est au Moyen Âge qu'elle entre vraiment en cuisine, avec les saveurs aigres-douces qui font fureur. On la trouve dans le *Viandier* de Taillevent, pour donner du goût aux salades ou pour faire la fameuse sauce verte. Elle remplaçait le sel (trop cher) dans la soupe. Au XIX^e siècle, on extrayait, en Suisse et dans le Jura, le sel dit « sel d'oseille » des feuilles des espèces *acetosa* et *acetosella*. On s'en servait pour faire cailler le lait et elle sert toujours en Laponie comme présure pour faire du fromage. Les Amérindiens cuisinaient une galette à partir des graines moulues. De nos jours, les feuilles agrémentent les salades les sauces, les soupes et les poissons. Elles accompagnent et aromatisent les fromages et les œufs en omelettes ou en quiches. Elles perdent leur couleur verte à la cuisson.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Une infusion à froid dans de l'eau sucrée donne une boisson rafraîchissante. Une limonade d'oseille (infusion de feuilles dans de l'eau chaude, miellée, et réservée au frais) est une boisson originale, rapide à réaliser. Les Lapons mêlent les feuilles cuites dans un peu d'eau à du lait de renne qui acquiert ainsi une acidité agréable.

• **Attention.** Toutes ces espèces de *Rumex*, si elles sont comestibles, contiennent de l'acide oxalique et ne doivent pas être ingérées en grande quantité. Elles sont fortement déconseillées à tous ceux qui ont des problèmes rénaux, des rhumatismes, de l'asthme ou de la goutte.

Divers

L'oseille est tinctoriale (jaune ou rouge). Son suc nettoie meubles et argenterie.

Autres espèces consommées

Rumex acetosella

Petite oseille, oseille des brebis ou des champs, vinette.

Elle diffère d'*Oxalis acetosella*, appelée « oseille des bois », qui n'est pas une polygonacée (voir p. 150).

Petite plante vivace atteignant 50 cm de hauteur maximum. Nombreux rhizomes. Tige dressée simple ou ramifiée. Feuilles inférieures en rosette, feuilles supérieures, petites, en forme de fer de flèche, rouges à vertes. Plante dioïque.

Tiges et feuilles sont utilisées en cuisine, crues ou cuites, pour aromatiser soupes, sauces, poissons viandes, légumes ou riz.

Rumex alpestris

Rumex alpin, oseille des Alpes, rhubarbe des moines.

Plante pouvant atteindre 1 m de hauteur, formant de vastes colonies. Feuilles vertes, cordiformes à la base. Tiges rougeâtres. Fleurs très petites, verdâtres groupées en verticilles denses au sommet des tiges. Floraison juillet à septembre. La plante se rencontre dans les alpages.

Les pétioles juteux et acidulés des feuilles adultes moins acides que celles de la rhubarbe, se mangent crues ou cuites comme les pétioles de cette plante. On en fait des tartes ou des confitures.

Rumex crispus

Oseille, rumex ou patience crépue, ou aux feuilles frisées, patience sauvage, reguette, churelle, herbe britannique, parielle sauvage, rhubarbe sauvage ou indienne, herbe à cochons.

Originaire d'Eurasie, naturalisée dans le monde entier. Vivace pouvant atteindre 1 m de hauteur. Racine pivotante, puissante, jaune safrané. Tige robuste dressée, rameuse au sommet. Feuilles inférieures en rosette, vert foncé. Feuilles aux bords ondulés, crispés à long pétiole, très grandes. Inflorescence étroite, en verticilles multiflores rapprochés, à fleurs verdâtres ou rougeâtres, pédicellées, disposées en panicule. Lieux incultes plutôt humides des régions tempérées.

Elle fut comparée par les Amérindiens à la rhubarbe. L'intégralité de la plante est utilisée médicalement. Sert contre les rhumes et problèmes respiratoires et en externe, en dermatologie.

Cuit comme un légume, elle a le goût de l'asperge. Elle s'associe avec un fromage fort, de la crème sûre du yaourt, des œufs ou du bacon.

Rumex montanus

Oseille vierge, à feuilles de gouet ou des montagnes.

Également appelée *Rumex arifolius*, c'est-à-dire « à feuille d'arum » en raison de la ressemblance de ses feuilles avec cette plante (toxique).

Plante vivace des bois et prairies montagneuses atteignant 1,20 m de hauteur. Tige florifère ramifiée seulement au niveau de l'inflorescence. Feuilles alternes, épaisses, vert pâle, aux bords légèrement ondulés, nanties de deux oreillettes obtuses, écartées. Feuilles de la base pétiolées, celles de la tige sessiles et embrassantes. Fleurs rougeâtres ou verdâtres, mâles et femelles sur des pieds différents.

Plante cultivée depuis le siècle dernier, connaissant toujours un usage alimentaire important dans les pays du Nord. Moins acide que l'oseille

commune elle apporte aux salades son goût aigrelet mais peut être aussi utilisée comme la commune, crue ou cuite. Elle possède les mêmes vertus médicales que l'oseille commune et, comme elle, peut être déconseillée à certains.

Une variété aux feuilles pourpres (appelée *oseille pourpre*) est cultivée. Les feuilles, à saveur acide proche du citron, aromatisent salades, soupes sauces, purées, viandes et poissons gras.

Rumex patientia

Oseille-épinard, surelle, parelle, épinard perpétuel.

Elle est entrée dans les cuisines dès l'Antiquité, se retrouve dans les potagers français au Moyen Âge et connaît une utilisation intensive au XVIII^e siècle. Certains auteurs la confondent avec la « rhubarbe des moines » (*Rheum rhaponticum*) et l'ont surnommée par erreur « patience des moines ».

Cultivée, vivace, plus douce, moins acide que l'oseille commune. Tiges souvent un peu rouges. Pieds femelles fleurissant au printemps avec des fleurs en grappes vertes sur une grande tige (1,50 m). Feuilles apparaissant au début du printemps jusqu'à l'arrivée du froid, rappelant le goût de l'épinard.

À consommer quand elles sont jeunes, ciselées sur une salade ou un poisson, une sauce ou dans une omelette. On fait des infusions de graines. Les racines servent en médecine.

Rumex pulcher

Oseille gracieuse, patience élégante, violon ou simunée belle patience.

Vivace sauvage atteignant 60 cm de hauteur. Racine charnue jaune. Tige dressée à nombreux rameaux. Feuilles basales en rosette, vert sombre, oblongues échancrées en forme de violon. Fleurs verdâtres en verticilles espacés en grappes lâches.

Acidité des feuilles peu marquée. Racine astringente diurétique et apéritive.



Rumex pulcher



Rumex scutatus

Oseille ronde, à écusson ou franche.

Petite plante sauvage dans les rocaillies. Feuilles épaisses, vertes ou glauques, basales aussi larges que longues, en forme d'écusson, feuilles axillaires alternes en fer de flèche avec deux oreillettes longuement pétiolées. Petits verticilles de fleurs blanchâtres, verdâtres ou rougeâtres, groupées en grappes lâches et ramifiées apparaissant de mai à août. Fruits plats verts et roses. Elle fleurit peu.

Cultivée, elle est utilisée en cuisine. Elle a un goût plus acide que l'oseille commune. Les feuilles sont apéritives, diurétiques et rafraîchissantes.

Les jeunes feuilles non encore totalement développées sont tendres à souhait et se mangent en légume ou parfument des omelettes. Il est de tradition dans les Alpes, d'en faire une sorte de choucroute en les faisant lacto-fermenter.

Sauce à l'oseille

1 botte d'oseille fraîche
1 échalote
10 cl de vin blanc sec
10 cl de fumet de poisson
30 cl de crème liquide
2 cs d'huile d'olive
1 zeste d'une demi-orange non traitée

- Équeuter les feuilles d'oseille comme des feuilles d'épinard. Les laver et les essorer.
- Faire suer l'échalote dans l'huile. Ajouter les feuilles d'oseille finement ciselées. Poursuivre la cuisson à feu doux 5 min.
- Verser le vin blanc et faire réduire, puis le fumet en faisant réduire 5 min à chaque fois.
- Ajouter le zeste râpé, la crème et poursuivre la cuisson jusqu'à une consistance nappante. Saler poivrer.

Filets de truite en chemise d'oseille

4 filets de truite
1 cm de rhizome de gingembre
20 feuilles d'oseille
1 citron
10 g de beurre

- Faire macérer le rhizome de gingembre épluché dans de l'eau sucrée pendant une demi-heure.
- Entourer les filets de poisson de feuilles d'oseille équeutées.
- Placer les filets emmaillotés dans un panier vapeur. Saler, poivrer. Saupoudrer de gingembre râpé et ajouter une noisette de beurre sur chaque filet. Cuire environ 5 min.
- Servir décoré d'une rondelle de citron et de feuilles d'oseille ciselées.

Œufs à l'oseille

400 g d'oseille

4 œufs

120 g de crème

30 g de beurre

muscade

- Équeter les feuilles d'oseille et les couper en fines lanières. Les faire fondre rapidement à feu vif dans le beurre. Saler et poivrer. Râper une pointe de muscade.
- Répartir l'oseille dans quatre ramequins. Casser un œuf dans chacun. Saler, poivrer. Couvrir de crème.
- Enfourner 6 min à 180°C (th 6).

Oxalide

🌱 *Oxalis acetosella*

🌱 Oxalidacées



Oseille ou oxalide des bois, petite oseille.

Oxalis vient du grec *oxys* signifiant « acidité ».

Description

Plante herbacée, vivace, des sous-bois. Racines tubéreuses. Tiges rampantes, brun rougeâtre. Feuilles formées de 3 folioles (comme le trèfle) en forme de cœur, pouvant se plier en leur milieu (la nuit ou par temps de pluie), vert clair. Fleurs blanches solitaires terminales, à 5 pétales soudés à la base, apparaissant en mai ou juin.

Histoire

L'oxalide est une plante consommée depuis des millénaires un peu partout dans le monde. Pline en parle médicalement (*Oxys acetosella*), en supposant qu'il s'agit bien de l'oxalide et non de l'oseille, mais Dioscoride la méconnaît. Très vite, on comprend qu'elle contient un sel de potassium que l'on appelle *sel d'oseille*. Les feuilles d'*O. enneaphylla* étaient considérées comme source de vitamine C par les marins, leur évitant ainsi le scorbut.

Parties utilisées

Tiges, feuilles, fleurs, racines, fruits.

Médecine

Certaines tribus indiennes sud-américaines considéraient l'oxalide comme aphrodisiaque. Pour d'autres encore, elle était simplement médicinale soignant la toux, les crampes, la fièvre ou les nausées.

Cuisine

Goût légèrement acidulé.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** L'oxalide relève le goût de salades ou de légumes verts, crus ou cuits, en apportant un ton acidulé. Elle se marie très bien avec les œufs ou garnit des desserts. En Amérique du Sud principalement les Indiens en faisaient un dessert avec du sucre, d'autres en mâchaient pour étancher la soif lors de longs voyages.
- **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** En limonade ou en cocktail, elle remplace agréablement le citron vert.
- **Attention.** Cette plante, comme l'oseille, contient de l'acide oxalique, toxique à forte dose.

Autres espèces consommées

Oxalis tuberosa

Oxalide crénelée, oca.

Originaire d'Amérique du Sud tropicale.

Ce sont surtout les tubercules de cette plante, cultivée par les Indiens depuis des temps immémoriaux qui sont mangés mais les feuilles sont comestibles au même titre que celles de l'oseille des bois et avec les mêmes restrictions.

Oxalis tetraphylla

Originaire du Mexique, elle fut cultivée en France et en Belgique pour la consommation de ses tubercules charnus. Fleurs roses ou blanches selon la variété. Les feuilles sont consommées comme celles de l'oseille des bois.

Sauce à l'oxalide

50 cl de feuilles d'oxalide

2 cs de beurre

1 cs de miel

1 cs de vinaigre

- Dans une casserole en acier inoxydable, faire sauter les feuilles d'oxalide au beurre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Mixer et ajouter le miel et le vinaigre.
- Servir sur du poisson, du gibier ou du porc.

Papalo

☞ *Porophyllum ruderale*

☞ Astéracées



Coriandre bolivienne.

Porophyllum fait état des « pores » observables sur les feuilles. *Papalo* vient de *pápalotl*, « papillon » en langue aztèque.

Il est sans rapport botanique avec la coriandre (*Coriandrum sativum*) qui est une apiacée.

Description

Plante herbacée, tropicale ou subtropicale, pouvant atteindre 1,50 m de

hauteur. Feuilles abondantes bleu-vert, petites et ovales, garnies de petites glandes translucides, apparaissant par transparence comme des trous. Fleurs très petites, insignifiantes.

Histoire

Le papalo fait partie des plantes appelées *quelites* au Mexique, mot issu du nahuatl *quirlirl* signifiant « vert », langue parlée par les Aztèques. Les *quelites* sont des herbes comestibles dont on consomme les jeunes pousses. Le papalo est pourtant souvent considéré comme une mauvaise herbe. Il était connu avant l'arrivée des Espagnols.

Parties utilisées

Feuilles, fleurs, tiges fraîches.

Médecine

Le papalo est un médicament dans certaines cultures indiennes, comme désinfectant de blessures et comme régulateur du foie.

Cuisine

Arôme fort, mélange de menthe et de coriandre, musqué. Saveur de coriandre, en plus âpre et moins sucrée. Certains le rapprochent de la rue.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Utilisées de longue date par les Aztèques, les feuilles de papalo aromatisent de nombreux plats et se retrouvent dans les fameux sandwiches mexicains appelés *cemitas*. Plus il est âgé, plus les feuilles ont un parfum fort. Il n'est utilisé que frais, mis ciselé au dernier moment.

Il peut prendre la place de la coriandre mais il est plus intense. On en fait des sauces surprenantes. Il entre parfois dans la composition du guacamol et il aromatisé parfaitement les salades, les rôtis de porc ou le poulet. Il est traditionnellement mis dans le ceviche et accompagne des poissons divers. Il entre dans l'aromatisation de soupes (dont un gaspacho) de viandes grillées ou de haricots. Il s'accorde de manière surprenante avec la papaye. On peut en parfumer une glace à la lavande et au basilic.

Ceviche

600 g de lotte
6 citrons verts
2 gousses d'ail, 1 oignon rouge
1 morceau de gingembre de 2 cm
1 petit bouquet de papalo frais
1 petite branche de céleri
1/3 de piment rouge frais

- Dans un récipient en verre, mettre le poisson coupé en morceaux. Verser le jus des citrons pour les recouvrir. Ajouter l'oignon rouge, le piment et l'ail émincés, le gingembre râpé, la branche de céleri et le papalo ciselé. Réserver au frais 2 h.
- Se sert traditionnellement avec un épis de maïs un morceau de patate douce et quelques feuilles de salade verte.

Pérille verte

🌿 *Perilla frutescens*

🌿 Lamiacées



Shiso, pérille de Nankin, persil japonais, pérille verte sauvage ou verte de Chine, mélisse vert, sésame sauvage basilic chinois.

Perilla vient du latin *pera* qui signifie « besace », en rapport avec la forme de son fruit.

Description

Plante herbacée à port érigé, atteignant 1 m de hauteur. Grandes feuilles vertes, ovales, crispées velues, aux bords régulièrement et profondément dentés, ressemblant à celles de l'ortie blanche. Fleurs blanches ou violettes disposées en épis apparaissant en été. Graines noires très parfumées. Se rencontre dans des terrains fertiles, humides. Est également cultivée en Asie.

La pérille existe en trois variétés dont la *crispa* connue sous quatre formes, selon la couleur des feuilles, qui peuvent être vertes et/ou pourpres, et celle des fleurs blanches ou violettes, la *hirtella* à feuilles velues non crispées, qui n'est pas cultivée, et la *japonica*, originaire de Chine, dont on tire de l'huile.

Histoire

Originnaire du sud de la Chine, son existence au Japon est attestée depuis au moins le III^e siècle. La pérille verte a été plante sacrée en Asie du Sud-Est. Elle fut introduite en Europe comme plante ornementale puis en Amérique du Nord comme épice pour aseptiser la viande.

Parties utilisées

Feuilles fraîches ou séchées, fleurs, fruits, graines.

Médecine

L'huile et les graines de pérille sont utilisées en médecine traditionnelle asiatique, contre les allergies et les problèmes liés au foie. D'une manière générale, la plante élimine le stress et stimule l'appétit.

Cuisine

Odeur anisée, de mélisse et de cannelle. Goût frais mentholé, légèrement camphré et cuminé.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** La pérille verte est servie fraîche en accompagnement des shusis, sashimis, sobas (nouilles de sarrasin), ou cuite au milieu de tempuras. Elle remplace la menthe, tout comme l'*aka shiso*, variété à grandes feuilles rouges, dans certains rouleaux de printemps. Ciselée, on la retrouve sur les salades ou les légumes et avec échalotes et vinaigre sur des huîtres ou des moules. Elle sert d'édulcorant.

La pérille rouge sert à colorer de nombreux aliments japonais (prunes séchées, légumes en saumure raifort ou gingembre).

- ***Boissons d’hier et d’aujourd’hui.*** L’*umeshu* boisson alcoolisée à base de prunes, est aromatisée et colorée au shiso rouge. En revanche, la nouvelle boisson à base de pepsi et de shiso ne fait visiblement pas l’unanimité auprès des gourmets.

Divers

La pérille entre dans la composition de crèmes de beauté ou de parfum.

Sirop citron shiso

3 citrons

1 bouquet de shiso

250 g de sucre

- Verser ½ litre d'eau avec 250 g de sucre, bouillante sur les citrons coupés en morceaux. Réserver au frais 12 h. Le matin, ajouter les feuilles de shiso et de l'eau gazeuse au goût.

Persil

🌿 *Petroselinum crispum*

🌿 Apiacées

Persil commun, simple, odorant, des jardins, cultivé ou de roche, persin, jaubert, gimberty.

Le terme *petroselinum* est composé de *petra* (« rocher » donnant « pierre ») et de *selinum* signifiant « ache », qui a donné *céleri*. Il semble que son pouvoir de détruire les calculs des reins soit à l'origine de ce nom.

L'*Oreoselinum nigrum*, encore appelé *persil des cerfs* ou *de montagne*, n'est pas un persil mais en a tout à fait l'odeur. Le *persil de Macédoine* est un maceron le *persil arabe* ou *chinois*, de la coriandre.

Description

Plante herbacée bisannuelle, atteignant près de 1 m de hauteur. Racine pivotante fuselée ou tubéreuse jaunâtre. Tige striée apparaissant la deuxième année (ainsi que les fleurs). Feuilles basales pétiolées, vert foncé, luisantes, triangulaires, doublement divisées feuilles supérieures à 3 lobes étroits et allongés. Fleurs jaune verdâtre groupées en ombelles d'ombellules de 8 à 20 rayons, apparaissant en juin et juillet. Fruits diakènes non ailés. Graines minuscules et noires.

Il existe trois variétés principales : le persil simple à feuilles frisées et crépues (var. *crispum*), le persil plat dit « de Naples » (var. *neopolinatum*) et le persil tubéreux (var. *tuberosum*).

Le persil à feuilles plates peut être confondu avec la petite ciguë (*Aethusa cynapium*) mais qui se différencie par son odeur désagréable et ses tiges ornées de rouge à leur base.

Histoire

Originnaire d'Eurasie méridionale (on parle précisément de la Sardaigne), elle est maintenant spontanée et cultivée dans le monde entier. Son ancienneté, quant à son utilisation, remonte à environ 2 000 ans. Homère en parle dans l'*Odyssée* (VIII^e siècle avant notre ère) et elle est décrite dans un herbier du III^e siècle avant notre ère. Grecs et Romains l'appelaient *ache* (comme six autres plantes différentes). Elle était symbole de courage ou de fête et associée aux cérémonies funéraires. Des couronnes de persil récompensaient les vainqueurs des jeux isthmiques. Pline parle de persil mâle et femelle, le second pourrait être simplement le frisé. Charlemagne le met dans la liste des plantes de son *Capitulaire de Villis*. Il est objet d'un nombre important de superstitions, dont du malheur probablement engendré par une confusion possible avec la ciguë.

Il entre en Europe centrale apporté par les Romains et, dès le XVI^e siècle, plusieurs variétés sont cultivées, notamment en France.

Parties utilisées

Feuilles, tiges, racines tubéreuses, graines (huile essentielle). Feuilles fraîches ou sèches, lyophilisées ou congelées.

Médecine

Consommé en grande quantité avant un excès de boisson, il prévenait de l'ivresse. Il était considéré comme antifatigue mais aussi comme provoquant la stérilité, bien que, plus tard, il fût considéré comme aphrodisiaque. En externe, avec de l'huile d'olive il soignait dartres ou eczéma, avec du beurre, ce sont les migraines qui disparaissaient. La graine fait partie des quatre semences chaudes mineures (voir *Grand traité des épices*, p. 18). Les racines entrent dans les tisanes ou les bouillons apéritifs destinés à purifier le sang. Les vertus médicales du persil ont été légion. Le persil est traditionnellement utilisé contre les flatulences et les troubles de la menstruation. Il possède des propriétés toniques et diurétiques, ce que signalaient déjà Hippocrate et ses disciples. Il stoppe les sécrétions lactées. Il soulage par frottement de ses feuilles, comme l'oseille ou le plantain, les piqûres d'insecte ou d'ortie.

Cuisine

Odeur aromatique forte, fraîche et verte, plus intense chez le persil plat. Saveur corsée, chaude et âcre, analogue à celle du céleri.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Pline le considère comme indispensable à toute sauce, soupe ou salade, et Columelle fut le premier à parler de la variété frisée. Dioscoride le déconseille en raison de ses rapports anciens avec les funérailles. Pourtant, ce n'est qu'au Moyen Âge et même plus tard qu'il entre vraiment en cuisine. La racine faisait partie des « cinq racines apéritives » avec l'ache, le fenouil, l'asperge et le fragon (petit houx). Antoine Furetière, en 1690, parle d'assaisonnement fait avec du persil et décrit un ragoût de bœuf salé à la persillade que l'on mange avec du persil cru. Diderot parle de la racine « bonne à manger » mais « grosse comme un doigt », ce qui signifie qu'il ne s'agit pas de la variété tubéreuse. De nos jours, il fait partie du bouquet garni, surtout les tiges à l'arôme plus intense. Il entre dans une kyrielle de plats frais ou cuits pour apporter arôme et saveur. Il est indispensable au beurre persillé pour les escargots, les cuisses de grenouille ou les viandes grillées. Le *gremolata* italien, saupoudré sur l'osso bucco, est un mélange de persil, de zeste de citron et d'ail. Le persil plat ne perd pas son arôme en cuisant, contrairement au persil frisé. À utiliser ciselé pour une saveur plus intense.

Les racines du persil tubéreux refont leur apparition sur les étals après un long

oubli culinaire. Elles aromatisent les soupes.

- *Boissons d'hier et d'aujourd'hui.* Les infusions de persil avaient vocation médicale. Le *Dictionnaire* de Trévoux (1752) signale une liqueur nommée *persicot*, réalisée avec de l'esprit de vin, un extrait de persil, du sucre et quelques autres ingrédients. De nos jours, un cocktail à base de persil est à la fois pourvoyeur de vitamines et une boisson agréable à boire.

- *Utilisation comme légume.* Au Liban, les feuilles sont légumes à part entière pour le fameux taboulé. Les tiges peuvent être mises avant cuisson et retirées au moment du service ou être mangées frites dans de l'huile d'olive ou cuites dans une pâte à base de vin.

Les racines peuvent être mangées crues, râpées en salade ou cuites comme des panais.

Divers

Le persil rend en teinture une couleur jaune vif.

Il a donné plusieurs expressions parfois à l'origine obscure mais en relation avec l'argent et souvent la prostitution (« Faire son persil »), tout comme l'oseille ou les épinards.

Une lotion de persil est réputée éclaircir le teint.

Autres espèces consommées

Petroselinum segetum

Persil des moissons, berle des blés.

On le rencontre dans les champs, en Europe et en Asie. Il peut atteindre 60 cm de hauteur. Tige ramifiée finement striée et nue. Feuilles pennées aux folioles ovales et dentées. Ombelles composées de 2 à 5 rayons très inégaux. Fleurs blanches ou rose clair, régulières. Fruits côtelés peu aromatiques.

Les feuilles peuvent être consommées comme celles du persil commun.

Cryptotaenia japonica

Persil japonais, misuba, mitsuba vert.

Proche de notre persil, plus fort, plus amer et plus rafraîchissant mais au goût plus près du céleri, le misuba vert ou pourpre n'appartient pas au genre *Petroselinum*. Nous le signalons ici en raison de son utilisation culinaire absolument semblable au persil plat. Petite plante vivace de 60 cm de hauteur originaire du Japon et de Chine, cultivée sur place. Il existe aussi une variété *atropurpurea* au feuillage pourpre.

Il excelle dans les salades, les potages ou les plats orientaux. Feuilles et tiges sont utilisées comme notre persil plat. Les tiges blanchies sont consommées en légumes. Les graines peuvent servir à aromatiser les mets.

Friture de persil

feuilles de persil

50 g de farine

huile de friture

- Faire une pâte avec la farine et de l'eau de consistance de pâte à beignet. Saler.
 - Tremper les feuilles de persil dans cette pâte.
 - Faire frire les feuilles dans l'huile chaude. Égoutter sur du papier absorbant.
- Servir en apéritif ou en accompagnement de plats.

Salsa verde du Piémont

1 bouquet de persil plat
2 échalotes, 2 gousses d'ail
1 cs de câpres
4 cs d'huile d'olive, 1 citron

- Hacher finement persil, ail, câpres et échalotes.
- Mélanger l'huile d'olive et le jus de citron. Saler.
- Verser sur les herbes, mélanger et réserver au frais.
- À utiliser sur du poisson froid ou des crustacés.

Petroselinum crispum



Petroselinum segetum



Sanguisorba minor



Sanguisorba officinalis

Pimprenelle

🌿 *Sanguisorba minor*

🌿 Rosacées

Petite pimprenelle, petite sanguisorbe, pimprenelle à fruits réticulés, sorbaria, sorbastrella.

À ne pas confondre avec la pimpinelle, *Pimpinella saxifraga*, ou boucage, qui est une apiacée.

Sanguisorba vient du latin *sanguis*, « sang », et *sorberer* ou *sorbeo*, « absorber », donc « qui absorbe le sang », en relation avec ses propriétés hémostatiques.

Description

Petite plante vivace, pouvant atteindre 40 cm de hauteur si sauvage, plus si cultivée, en rosettes touffues. Racines ligneuses. Tiges étalées ou dressées anguleuses et glabres. Feuilles bleu-vert formées de 9 à 15 folioles, ovales ou arrondies, pétiolées, en face à face, aux bords profondément dentés. Fleurs sans corolle, de couleur rose verdâtre et pourpre noirâtre, réunies en épi terminal, globuleux. Fleurs mâles nombreuses à la base de l'épi, à 4 étamines saillantes jaunes. Fleurs femelles au sommet rouge carmin. Floraison de mai à août. Fleurs intermédiaires bisexuées. Fruits brunâtres en capsules contenant 2 à 3 graines anguleuses. Se rencontre dans les prés secs, les lieux incultes, semi-ombragés.

Histoire

Elle est originaire d'Asie et mentionnée dans des écrits chinois datant de deux siècles avant notre ère. La légende dit que Csaba, roi des Huns et fils d'Attila suite à une bataille sanglante avec ses frères guérit ainsi que ses 1 500 soldats blessés grâce à l'application de feuilles de cette plante.

Elle arrive en Europe dans les sacs des pèlerins. Au Moyen Âge, elle est de tous les jardins. Au ^{xvi}e siècle, elle est cultivée en France comme plante aromatique et à usage culinaire. Elle est introduite en Amérique du Nord par les Pères pèlerins premiers colons britanniques, qui emportent leur *salad burnet* avec eux.

Parties utilisées

Feuilles, jeunes plantes, tiges, fleurs, racines.

Médecine

Elle est mentionnée pour ses vertus médicales dans les écrits chinois. Selon Pline, on en faisait tisane ou infusion utilisées pour combattre diverses maladies (d'où son ancien nom de *poterium* qui signifie « vase »). Paracelse et Hildegarde de Bingen signalent ses effets hémostatiques. L'*emplastrum Chabæ*, ou emplâtre de Csaba, date de la fameuse bataille. En raison de ses propriétés, on en faisait boire aux soldats partant au combat. Riche en tanin elle est utilisée de nos jours en externe pour cicatriser des blessures. Dans le *Grand Herbar* traduit de l'allemand en 1485 sous le nom d'*Arbolayre*, la pimprenelle est jugée efficace contre les chancres et les fistules. Matthioli et Curtius (XVI^e siècle) la recommandent respectivement contre la dysenterie et contre les fièvres contagieuses. Elle guérirait même de la rage si elle est mangée en salade. Dès cette époque, on en tire une huile essentielle censée guérir la gravelle. Elle est enfin antidiarrhéique propriété qui sera utilisée pendant la Première Guerre mondiale. La racine est toujours considérée en médecine chinoise comme vermifuge.

Cuisine

Inodore. Goût de concombre et de noix verte (ou de noisette), légèrement amer, poivré et astringent.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Elle a précédé le persil en cuisine pour un grand nombre d'utilisations similaires, surtout fraîche, la cuisson lui faisant perdre sa saveur. Au Moyen Âge, la pimprenelle se retrouve relativement peu en cuisine mais elle est à l'honneur dans les anciens traités culinaires des XVI^e et XVII^e siècles. Rabelais cite la salade de « pimpinelle » mais qui serait, d'après les historiens, la pimprenelle. On retrouve feuilles et fleurs dans des salades ou des sandwiches. Elle se marie avec des sauces au yaourt en remplacement du concombre. Les feuilles doivent être arrosées de jus de citron pour ne pas brunir. Elles peuvent être confites au vinaigre ou intégrer aux marinades. Elle entre dans la composition de la sauce verte de Frankfort, qui vient de la nuit des temps, aux côtés traditionnellement de six autres herbes, persil, bourrache, cerfeuil, ciboulette, oseille et cresson, mais aneth, mélisse, plantain et pâquerette sont acceptés, que l'on sert avec des pommes de terre en robe des champs, de la viande froide ou du poisson. La pimprenelle aromatise des fruits frais (fraises ou pêches). Elle peut remplacer les noix sur du fromage ou dans des desserts. Elle garde plus de saveur fraîche que cuite, ne la mettre qu'en fin de cuisson. En Sibérie, on mangeait les racines cuites en légume.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Les Grecs utilisaient la pimprenelle pour aromatiser leurs boissons. On en faisait infuser les feuilles comme un thé. Dès le XVII^e siècle, elle aromatisait le vin. Elle entrait dans la composition d'une liqueur à base de vin sucré, bue par temps chauds en Grande Bretagne élisabéthaine, et le célèbre docteur Parkinson appréciait, ainsi que ses compatriotes, le goût de quelques feuilles de pimprenelle dans un verre de Bordeaux, réputé de surcroît pour rendre le cœur joyeux. Est-ce vraiment dû à

la pimprenelle ?

Divers

La pimprenelle était autrefois cultivée comme fourragère pour le bétail.

Les feuilles entrent dans les pots-pourris.

On en faisait une lotion pour nettoyer les impuretés de la peau.

Autre espèce consommée

Sanguisorba officinalis

Grande pimprenelle, grande sanguisorbe, sanguisorbe ou pimprenelle officinale.

Tige dressée. Feuilles comportant 5 à 13 folioles ovales régulièrement dentées. Fleurs sans corolle mais à calice rouge sang entourant 4 étamines. Floraison de juin à septembre. Fruits ailés. Se rencontre plutôt dans les prairies humides de l'hémisphère nord (Europe, Asie, Amérique du Nord). Elle possède les mêmes propriétés médicinales hémostatiques que la *minor*.

Son goût est moins fin et les feuilles sont plus coriaces. Bien que d'utilisation similaire à la petite pimprenelle, elle gagne à être cuite.

Potage froid au concombre et à la pimprenelle

500 g de concombre
150 g de yaourt nature au lait entier
15 brins de petite pimprenelle
tabasco

- Couper les feuilles de pimprenelle en lanières avec des ciseaux (les tiges peuvent également être utilisées).
- Éplucher les concombres, les couper en dés et les réduire en purée avec le yaourt et la pimprenelle. Saler, poivrer (éventuellement). Ajouter un peu de tabasco à volonté.
- *Attention*, la pimprenelle est relativement épicée par elle-même.

Sauce de Francfort

4 jaunes d'œuf
2 cc d'huile de tournesol
1 cc de vinaigre
½ jus de citron
1 yaourt nature
10 cl de crème aigre
1 oignon, 1 gousse d'ail
1 cs de moutarde
½ cc de sucre

herbes fraîches ciselées : bourrache, cerfeuil, ciboulette cresson, oseille, persil et pimprenelle

- Mixer tous les ingrédients sauf les œufs. Réserver au frais 1 h.
- Ajouter les jaunes d'œuf et mixer finement. Saler poivrer.
- Servir en accompagnement de pommes de terre en robe des champs et d'œufs durs.

Pâtes au pesto de pimprenelle

1 bouquet de pimprenelle
2 cs de graines de sésame
5 cs d'huile d'olive
1 gousse d'ail
400 g de pâtes

- Cuire les pâtes choisies dans de l'eau salée.
- Mélanger les feuilles ciselées, la gousse d'ail écrasée et les graines de sésame. Mixer.
- Ajouter l'huile petit à petit en mélangeant régulièrement.
- Mélanger aux pâtes et servir.

Pissenlit

☞ *Taraxacum officinalis*

☞ Astéracées



Dent-de-lion, pissenlit officinal ou commun, cramaillet horloge-du-berger, chandelle, groin-d'âne, florion d'or, salade de taupe, laitue de chien, cochet, choipine tête-de-moineau, chicorée, etc.

Le classement des espèces et sous-espèces de *Taraxacum* est si complexe que même les spécialistes ont du mal à s'y retrouver. « Notre » pissenlit commun

fut longtemps appelé *Taraxacum officinalis* et nous lui laissons ce nom. Le terme *pissenlit* est ambigu dans la mesure où plusieurs plantes à tige creuse et à inflorescence jaune en capitule plat sont appelées de ce même nom.

Description

Plante vivace. Racine charnue pivotante, brun rougeâtre profonde. Tige duveteuse remplie d'un latex blanc. Feuilles localisées à la base de la tige longues, très découpées et vert foncé. Fleurs ligulées et semblables en capitule terminal jaune d'or. Fruits, multitude d'akènes munis de soies. Se rencontre dans les prairies, les jardins, les bois clairs. Les feuilles des pissenlits cultivés sont moins dentées.

Histoire

Le pissenlit est probablement originaire d'Asie et répandu maintenant partout dans le monde et, la plupart du temps, cultivé. Les Chinois utilisaient une espèce différente du pissenlit commun. Au XI^e siècle, les médecins arabes Rhazes et Avicenne sont les premiers à avoir mentionné et décrit le pissenlit et non des textes de Latins ou de Grecs même si l'on sait que ces derniers le consommaient. En Europe, il est au moins connu depuis le XIII^e siècle puisque signalé à cette date en Angleterre. On dit qu'il est passé en Amérique du Nord (Nouveau-Mexique) apporté par les Espagnols qui l'appelaient *chicoria* mais les tribus indiennes nord-américaines semblaient le connaître de longue date tant en médecine qu'en cuisine.

Parties utilisées

Racine, feuilles, fleurs, boutons floraux.

Médecine

Les Arabes, au XI^e siècle, mentionnaient les vertus médicinales du pissenlit et, de l'autre côté de l'Océan les Amérindiens soignaient plusieurs malaises par cette plante. Il est connu, en Europe, depuis la Renaissance pour ses propriétés diurétiques, comme l'indique l'un de ses noms vernaculaires, dépuratives et laxatives. Amer, il a des vertus bénéfiques sur le système digestif et hépatobiliaire. Il fait partie de pharmacopées officielles tant européennes que nord-américaines.

Cuisine

Plante amère. Les pissenlits cultivés sont moins amers le blanchi encore plus doux.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Bien qu'employé depuis longtemps ce n'est que tardivement qu'il apparaîtra dans les livres de

cuisine, au XVIII^e siècle exactement avec des pissenlits « cuits au beurre ». Les feuilles de pissenlit se mangent crues, seules (avec lardons croûtons à l'ail et œufs durs) mais souvent mélangés à d'autres salades, en mesclun auquel il apporte de l'amertume. Finement hachées, elles sont délicieuses avec un fromage frais type séré et il existe d'ailleurs en vente un fromage au vin de fleurs de pissenlit. Aux Pays-Bas, la *molsla*, ou « salade de taupe », contient des feuilles de pissenlit blanchies (sous une motte de terre). Elles peuvent être cuites et mangées comme des épinards, en purée, ou s'ajouter à une soupe ou un ragoût. En Pologne, les pédoncules floraux étaient rôtis sur des pierres. Les boutons floraux peuvent être préparés au vinaigre à la façon des câpres et servis en accompagnement de viandes froides ou simplement pour aromatiser des salades. Revenus brièvement à l'huile, sans la tige ils sont un régal.

La cramailote est une gelée à consistance de miel qui se réalise à partir de fleurs. Celles-ci sont la base de confits, de gelée ou de mousse, sans parler des desserts qu'elles décorent. Vous pouvez aussi faire macérer des fleurs dans du lait qui sera utilisé ensuite pour un flan ou une crème. Autrefois, elles servaient à colorer le beurre d'hiver trop clair. On les retrouve à la base d'un chutney.

Les racines torréfiées ont servi ou peuvent servir à faire un succédané de café, plus amer et moins aromatique que l'arabica mais sans caféine, et que l'on utilisera pour la flaveur de desserts. Le goût malté rappelle celui de la chicorée. Elles peuvent être mangées crues, hachées pour accompagner des salades, bien qu'assez amères, ou cuites comme des panais.

• **Boisson d'hier et d'aujourd'hui.** Certaines formules de liqueur d'or, célèbre liqueur jaune à base de citron, contenaient du pissenlit. Il y a longtemps que les fleurs servent à l'aromatisation d'un vin que l'on disait fortifiant. Les Anglo-Saxons poursuivent la tradition avec leur *dandelion wine* que les membres de la Confrérie des Gousteurs du pissenlit différencient nettement de la bière de pissenlits. Les fleurs se prêtent aussi à la fabrication de jus et de sirop. Il existe une eau de table gazeuse parfumée à la bergamote et au pissenlit.

Les racines de pissenlit sont souvent utilisées en décoction ou en infusion... très amères.

Divers

Le latex contenu dans les tiges et les feuilles d'une espèce voisine de l'officinale a servi à la fabrication de pneus pendant la Seconde Guerre mondiale en URSS.

Le suc frais des tiges est un suc de beauté. Il permet d'avoir une belle peau, ce que savaient déjà les Romaines qui en appliquaient sur leur visage et se lotionnaient ensuite avec une décoction de fleurs de pissenlit.

Autres espèces consommées

On trouve maintenant des pissenlits cultivés à feuilles jaunes et d'autres, comme le pissenlit étiolé à feuilles presque blanches à saveur doucement parfumée. Diverses espèces locales sont consommées sur place. Attention, certaines espèces comme *Taraxacum bessarabicum*, sont protégées dans quelques départements.

Taraxacum mongolicum

Pissenlit chinois, *pu gong ying*.

Il est utilisé depuis longtemps pour traiter des problèmes du foie ou diverses affections de la glande mammaire et est consommé comme le pissenlit commun.

Taraxacum obovatum

Doucette des lavandes, pissenlit luisant ou à feuilles obovales.

Pissenlit méditerranéen, facile à reconnaître avec ses feuilles entières (parfois un peu découpées) mais surtout luisantes sur leur face supérieure.

De saveur douce, il est consommé en Haute-Provence.

Leontodon helveticus

Liondent helvétique, léontodon faux pissenlit ou des rochers.

Bien que n'appartenant pas au même genre, donc sans être un pissenlit, cette astéracée s'en rapproche fortement. Ses feuilles, à l'origine de son nom sont moins profondément découpées. Les fleurs apparaissent plus tard (de mai à septembre) mais ces deux plantes se côtoient dans les prairies et les chemins. Le liondent est réputé pour ses propriétés diurétiques.

En cuisine, il s'emploie exactement comme le pissenlit. Les jeunes feuilles sont plus amères.

Gelée de fleurs de pissenlit

200 g de fleurs de pissenlit

500 g de sucre roux

1 citron non traité

1 orange non traitée

- Mettre les fleurs nettoyées sans tige, les citrons et les oranges coupés en morceaux dans 75 cl d'eau. Cuire à feu doux pendant 1 h.
- Filtrer en pressant.
- Ajouter le même poids en sucre et remettre sur le feu environ 45 min jusqu'à la consistance voulue.
- Verser dans les pots, les fermer et les retourner.

Plantain

🌿🍃 ***Plantago major***

🌿🍃 Plantaginacées



Grand plantain, pied-de-l'homme-blanc.

Plantago est dérivé de *planta*, « plante du pied », en raison de la forme des feuilles de certaines espèces.

Plantago ovata est produite commercialement dans plusieurs pays européens et en Asie, et ses graines très petites, sont vendues en pharmacie sous le nom de *psyllium*. Elles faisaient, au XIX^e siècle, l'objet de commerce pour servir à blanchir les dentelles.

Description

Plante vivace. Feuilles en rosettes à la base, allongées brutalement contractées en un pétiole plat au limbe lâchement denté ou entier à sept nervures parallèles puis reliées au sommet. Hampe florale cannelée portant un épi oblong terminal de fleurs minuscules et serrées.

Se rencontre dans les lieux incultes, les prairies.

Histoire

Les Romains l'appelaient *plantago* et les Grecs *arnoglosson* ou *heptapleuvrum* (« à sept côtes ») selon l'espèce, *P. major* ou *P. media*. Il était plante sacrée pour les anciens Saxons. Le grand nombre de noms vernaculaires dans différentes langues indique une large répartition géographique et une utilisation généralisée.

Il arrive en Amérique du Nord par les semences sous les pieds des colons, ce qui lui vaudra son surnom de « pied-de-l'homme-blanc » donné par les Amérindiens.

Parties utilisées

Racine, feuilles, fleur, graines.

Médecine

Dans l'Antiquité, le plantain est employé comme cicatrisant. Au Moyen Âge, certains chirurgiens l'emploient en usage externe comme vulnéraire. Le plantain est réputé en médecine populaire, astringent dépuratif, diurétique, expectorant, et résolutif. Il est recommandé, au XII^e siècle, en gynécologie par Tortula, célèbre femme médecin de l'école de Salerne. Il soignait le mal de dents. En externe, le jus extrait des feuilles guérit l'acné, calme les piqûres d'insecte et les morsures de vipère. Il suffit d'ailleurs de froisser des feuilles sur la piqûre pour que le jus sortant, la démangeaison se calme. De longue date, il est connu comme plante adoucissante pour les yeux (en compresses) et cicatrisante (feuilles écrasées). De nos jours, on l'utilise contre les maladies des organes respiratoires et en gargarisme. On l'utilise en infusions, cataplasmes ou en jus.

Les Chinois lui confèrent des propriétés diurétiques. En raison du très grand nombre de graines ils le considéraient comme symbole de la fertilité et lui

attribuaient des pouvoirs aphrodisiaques.

Cuisine

Saveur légèrement amère rappelant le champignon avec une pointe d'oseille.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les feuilles ou les sommités fleuries sont mélangées à des feuilles d'autres salades dans des mescluns. Elles aromatisent parfaitement des omelettes. Feuilles et fleurs peuvent être cuites et consommées comme des épinards.

Les boutons floraux peuvent être macérés comme des câpres et utilisés comme condiment en accompagnement de viandes froides, ou cuits en beignets. Les graines peuvent être ajoutées comme complément alimentaire dans les soupes ou les pâtes à pain mais elles n'ajoutent rien à l'arôme de ces plats.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** On en faisait et on en fait toujours des tisanes mais plus à connotation médicinale que culinaire. Le jus extrait des feuilles peut servir de base à un cocktail.

Divers

Les graines de plantain sont données en nourriture aux petits oiseaux des volières.

Autres espèces consommées

Toutes les espèces de plantain sont comestibles.

Plantago alpina

Plantain des Alpes.

Plante de petite taille (30 cm de hauteur maximale) de lieux sablonneux et secs. Fleurs jaunes apparaissant d'avril à octobre. Petites feuilles en rosette tendres et très relevées en goût, s'utilisant pour les salades ou les soupes.

Plantago coronopus

Plantain corne-de-cerf, pied-de-corbeau, pied-de-corneille corne-de-bœuf.

Le nom vernaculaire fait référence aux feuilles qui rappellent les bois du cerf. *Coronopus* signifie « pied de corbeau » ou « pied de corneille » pour rappeler également la forme des feuilles. Celles-ci sont en effet dentées ou profondément incisées.

Se rencontre dans des niveaux sableux notamment près du littoral.

Originaire d'Europe centrale, il est connu depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales.

Ses feuilles participent à la composition de certains mescluns qu'elles parfument.

Plantago lanceolata

Plantain lancéolé ou femelle, petit plantain, herbe à cinq coutures ou au

charpentier, oreille-de-lièvre.

Plante herbacée pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Feuilles en ovale allongé à cinq nervures fortes. Hampe anguleuse. Fleurs blanches groupées en épi simple ovoïde et oblong. Floraison de mai à novembre. Se rencontre dans des pelouses vivaces ou dans des terrains calcaires d'Eurasie. Il semble avoir été connu depuis longtemps.

On évoque une légende de tailleur, de diable et de fée couturière pour expliquer le nom vernaculaire d'herbe aux cinq coutures, remarquons simplement qu'il existe cinq nervures longitudinales sur les feuilles.

Pline lui attribuait la guérison de vingt-quatre maladies. Il semble inefficace pour la cicatrisation d'une plaie.

Plantago maritima

Plantain maritime.

C'est sur les bords de mer, dans les dunes, que ce plantain qui aime l'eau salée se rencontre au voisinage de la criste marine ou de la salicorne. À ne pas confondre avec le troscart (*Triglochin maritima*) toxique que l'on différencie par ses feuilles lancéolées (*versus* aplaties chez le plantain). Plante herbacée atteignant 30 cm de hauteur, en touffe dense. Feuilles subsessiles, longues et charnues lisses, étroites, creusées en leur centre d'un sillon. Nombreuses inflorescences en épis appelées *queues de rats*.

Les feuilles sont croquantes, salées et goûteuses, et accompagnent des salades. Les Inuits et les Acadiens mangeaient le plantain maritime comme légume.

Plantago media

Plantain des oiseaux, plantain bâtard, langue-d'agneau.

Plante vivace aux feuilles étalées en rosette, pubescentes sur les deux faces, ovales ou elliptiques courtement pétiolées, à 5-9 nervures. Fleurs blanches en épi cylindrique.

Présent en Europe et en Asie occidentale.

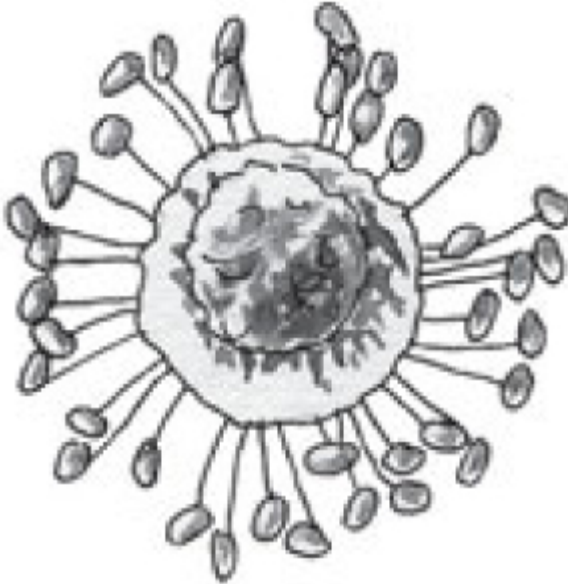
Omelette aux feuilles de plantain

8 œufs

200 g de feuilles de plantain

40 g de beurre

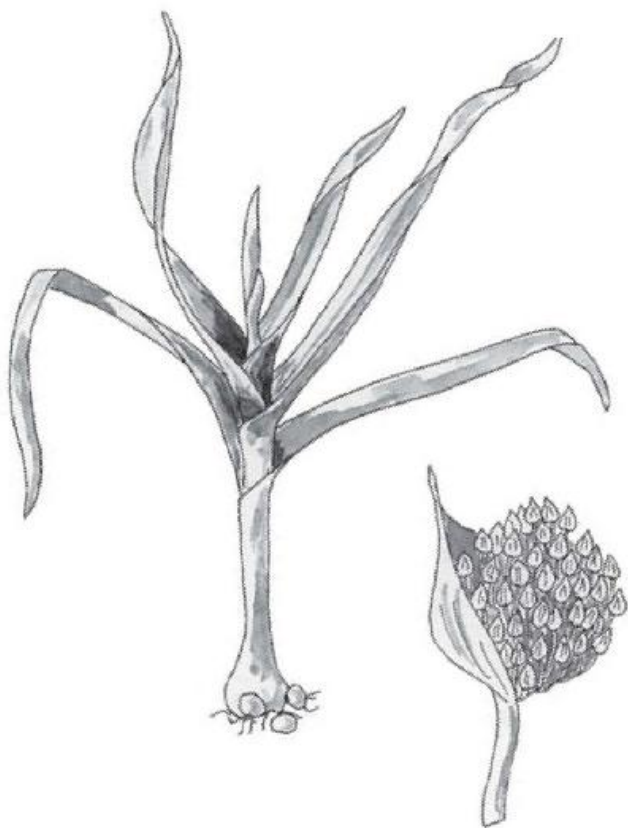
- Cuire rapidement (3 min) les feuilles de plantain dénervurées et finement ciselées dans la moitié du beurre. Casser les œufs. Les fouetter. Saler, poivrer et ajouter le plantain. Mélanger.
- Cuire dans le reste du beurre sur les deux faces.



Poireau des vignes

🌿 *Allium polyanthum*

🌿 Alliées



Baragane, aillet, asperge du pauvre, ail à nombreuses fleurs, poireau vivace ou perpétuel.

Description

Plante herbacée, vivace, pouvant atteindre 80 cm de hauteur pour la hampe florale. Bulbe double entouré de bulbilles. Tige cylindrique, dressée, présentant des feuilles dans le tiers inférieur. Feuilles alternes engainantes à la base, allongées, à bords parallèles d'un vert un peu bleuté. Fleurs petites, rosées, groupées en haut de la tige en une ombelle globuleuse. Petits oignons

souvent développés en place des fleurs. Floraison en juin et juillet. Se rencontre dans les vignes, les vergers, les coteaux.

Histoire

Son origine géographique reste incertaine mais il est connu de la haute Antiquité. Assyriens, Chinois et Égyptiens en consommaient. Il est sacré chez les Grecs et cultivé chez les Romains. Au 1^{er} siècle, l'empereur Néron était surnommé le « porrophage » tant il aimait ce légume. Les Hébreux le regrettent lors de leur Exode et l'espèce *A. ampeloprasum* sauvage en Israël, est probablement la plante originale de notre poireau cultivé (*ampeloprasum* vient du latin *ampelos*, « vigne », et *prason*, « poireau »). Il est l'emblème du Pays-de-Galles depuis une victoire décisive pendant laquelle les Galois se reconnurent grâce à un poireau planté dans leur chapeau.

Parties utilisées

Feuilles (à cueillir avant le développement de la hampe florale), bulbe, bulbilles, fleurs ou oignons et graines.

- **Attention.** Vignes et vergers sont souvent très pollués par des traitements chimiques. Bien choisir son endroit pour la récolte.

Médecine

Le poireau des vignes est stimulant et diurétique. Il est riche en mucilage et en sels minéraux.

Cuisine

Après cuisson, odeur plus douce et sucrée que celle du poireau cultivé. Saveur piquante et plus fine.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Il se mange cru, haché, en assaisonnement de salades ou cuit en légumes, en soupes, en sauces. Les bulbilles peuvent être conservées au vinaigre comme des câpres. Les graines peuvent être cuites dans du vinaigre de vin rouge salé pour accompagner des entrées à base de salade.

Divers

Les fleurs sphériques sont parfaites pour des bouquets secs.

Salade mélangée

4 poireaux des vignes
4 brins de ciboule
400 g de roquette
5 brins de persil plat
5 brins de cerfeuil
200 g de fêta
20 g de câpres

- Hacher les poireaux, la ciboule, la roquette et les herbes.
- Émietter la fêta et l'ajouter ainsi que les câpres égouttés. Poivrer.
- Assaisonner avec huile d'olive et vinaigre balsamique.

Polypode

🍄 *Polypodium vulgare*

🍄 Polypodiacées

Régliasse des bois ou sauvage, polypode du chêne, fougère douce ou régliasse, tripe-de-roche.

Les multiples tubercules présents sur son rhizome dus à la présence et à la chute des anciennes feuilles lui ont valu le nom de *polypode*.

Description

Fougère vivace pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Tiges souterraines ou rhizomes rampants, horizontaux épais, couverts d'écailles rousses, bruns en dehors, verdâtres dedans. Frondes (feuilles) isolées partant du rhizome, non ramifiées, profondément divisées presque jusqu'à la nervure centrale noire. Organes reproducteurs situés sous la fronde, alignés de chaque côté de cette nervure. Répartition holarctique. Se rencontre dans des endroits ombragés vieux murs, infractuosités de rochers recouverts d'humus ou épiphytes sur des vieux troncs d'arbre.

Histoire

Les Romains l'appellent *flicula*. Ils l'utilisent médicalement bouilli mais aussi comme légume. Les Anciens ont cru que le polypode qui croissait sur le chêne, appelé *polypode du chêne*, était une espèce à part entière. Il est reconnu maintenant que, quel que soit son lieu de vie, il s'agit de la même espèce qui peut être épiphyte ou terrestre. Pour les druides la plante était sacrée et, séchée, porteuse de chance. Le mythe en terres slaves d'un animal-végétal, sorte d'agneau fixé à la terre et nommé *barometz*, fut interprété à la fin du XIX^e siècle, comme lié à un polypode que l'on nomma alors *Polypodium barometz*.

Parties utilisées

Rhizome (souvent appelé, à tort, *racine*).

Médecine

Le rhizome du polypode est utilisé depuis plus de 2 000 ans comme laxatif et expectorant. On lui reconnaît des propriétés cholagogues. Sa saveur sucrée de régliasse le fait utiliser comme correctif de mauvais goût. C'est d'ailleurs pour cette propriété qu'il était le premier constituant de la pharmacopée maritime occidentale au XVIII^e siècle.

Cuisine

Arôme sucré long en bouche et légèrement âcre, saveur de réglisse quand il est frais, amère et nauséux une fois séché.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Pline écrit que la plante « se hache menu et se prend avec des choux, de la bette, ou de la mauve, ou des salaisons ». Autrefois, le rhizome de polypode était utilisé pour aromatiser les confiseries et notamment les nougats. Il possède, grâce à l'opsalide qu'il contient, un pouvoir sucrant 500 fois supérieur à celui du sucre. Il peut se substituer au gingembre. On trouve dans le commerce une ganache à l'infusion de rhizome de fougère.

Il est utilisé, comme la réglisse, dans les sauces ou préparations sucrées.

- **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** On parle de *Polypodium fragrans*, originaire de Sibérie, servant de succédané au thé. Les Russes l'employaient pour aromatiser leur bière, lui donnant ainsi un goût de framboise. Cette espèce a été retirée du genre *Polypodium* pour être rattachée à celui de *Dryopteris*.

Autre espèce consommée

Polypodium glycyrrhiza

Polypode réglisse.

Fougère à feuillage permanent originaire d'Amérique du Nord en zones humides, souvent épiphyte sur les troncs d'arbre. Fort goût de réglisse, ce qui lui vaut de se transformer en une gomme à mâcher pour certains Amérindiens. Il soignait rhume et pharyngite.

Coulis de polypode

500 g de rhizome

2 gousses d'ail

5 cl de vinaigre

5 cl d'huile d'olive

- Faire bouillir le rhizome jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Le hacher grossièrement puis le mixer. Ajouter l'ail émincé, le vinaigre et l'huile.
- Servir avec des œufs.

Polypodium vulgare



Primula auricula



Primula veris



Primula elatior



Primula vulgaris



Primevère

🐼 *Primula veris*

🐼 Primulacées

Coucou, brairette, clef-de-Saint-Pierre, coqueluchon herbe de Saint-Paul, de Saint-Pierre ou à la paralysie oreille-d'ours, primerolle, primevère officinale, de printemps jaune, vraie ou printanière.

Primula vient du latin *primulus* signifiant « qui commence », en relation avec le fait qu'elle est une des premières plantes du printemps (*viris*) à apparaître... quand le coucou se met à chanter.

Description

Petite plante aux feuilles crénelées, ridées, épaisses et duveteuses, en rosette, de laquelle émergent plusieurs hampes florales, pouvant atteindre 30 cm de hauteur. Racines denses et fasciculées. Fleurs d'un jaune éclatant (pétales avec une tache orange à leur base) produisant un nectar parfumé. Sépales et pétales sont soudés. Fleurs différentes selon les pieds, à pistil court ou long, pédicellées et groupées en ombelles. Floraison de mars à juin.

Se rencontre dans les prés, les bois clairs d'Europe.

Histoire et médecine

Elle est connue et utilisée dès l'Antiquité comme remède spécifique de la paralysie (d'où l'un de ses noms vernaculaires) probablement en raison de ses effets sur la douleur et les rhumatismes. On pense que le *verbasculum* des anciens Latins était *Primula veris* bien que la description donne des feuilles « hérissées » et non simplement ridées. Pline la nomme *primula officinalis*, rappelant qu'elle est aussi appelée *dodecathéon* (douze dieux) et, dans l'eau, « guérit, dit-on, toutes les maladies ». Au Moyen Âge, Hildegarde de Bingen la préconisait également contre la mélancolie (elle la nomme « clé des portes du paradis ») et l'apoplexie. Bien d'autres, à la même époque, estimaient qu'elle était bonne qui pour l'arthrite, qui pour les migraines et les vertiges, qui encore pour rompre les pierres de la vessie. Le médecin de Louis XV la donnait même contre le bégaiement et le grand Linné profite de ses propriétés sédatives qu'il vante. Oubliée médicalement au XIX^e siècle, elle a refait surface dans les cliniques viennoises comme expectorante et diurétique.

Elle possède des propriétés diurétiques, émollientes pectorales et calmantes. Les fleurs notamment donnent une infusion agissant sur le système nerveux et le sommeil. En usage externe, les fleurs calment les démangeaisons, les contusions ou les enflures. Et sont conseillées pour des traitements anticouperose.

- **Attention.** Les fleurs peuvent provoquer des dermatites, dites *primulaires*, avec rougeurs et démangeaisons. La primevère est contre-indiquée en cas d'ulcère gastrique.

Parties utilisées

Feuilles, fleurs (avant leur épanouissement complet), rhizome, racines (avant la floraison du printemps ou à l'automne).

Cuisine

Feuilles aromatiques, un peu piquantes et légèrement amères. Feuilles à odeur d'anis ou de miel. Racines à odeur de girofle.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** On utilisait les racines séchées et moulues comme succédané au clou de girofle quand l'approvisionnement de celui-ci était défectueux. Les jeunes feuilles, un peu amères mais parfumées, sont mélangées à des salades vertes mais aussi betterave ou carottes. Plus âgées et en raison de leur goût un peu fort, elles participent à des soupes ou aromatisent des sautés de légumes. Les fleurs (sans leur calice), mélangées à de la moutarde, un jaune d'œuf et de l'huile, donnent une mayonnaise parfumée. Badigeonnées d'huile d'olive et séchées au four, les feuilles se transforment en chips. Elles peuvent non seulement parfumer un dessert comme gâteaux ou crèmes, mais servir aussi de décoration, fraîches ou cristallisées dans du sucre. Les fleurs de coucou apportent une couleur jaune extraordinaire à des gelées et une délicieuse saveur fruitée. Les bonbons à la primevère sont une spécialité scandinave très ancienne.

- **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** On fabriquait un hydromel à partir d'eau, de miel et de fleurs. L'infusion de fleurs et de feuilles peut remplacer un thé. Sa racine est utilisée pour aromatiser certaines bières et les empêcher de rancir. Les gitans en font un vin aromatisé. Un vin est appelé « vin des cardiaques ». Les Suédois font une liqueur de miel fermenté qu'ils parfument avec des fleurs de primevère. Le thé ou limonade solaire de primevères (voir p. 210), additionné de jus de citron et d'un peu de sucre, est une délicieuse boisson rafraîchissante.

Divers

En cosmétique, fleurs et racines apportent leur effet adoucissant, hydratant et reminéralisant.

Les enfants font de très jolis colliers en enfilant les fleurs de coucou retirées de leur calice.

Autres espèces consommées

Seule *Primula veris*, sauvage et jaune, ou coucou, est vraiment parfumée et

goûteuse. Les autres espèces de jardins peuvent servir de décoration mais ont peu d'intérêt gustatif.

Primula auricula

Oreille-d'ours, auricule.

Espèce rustique originaire des régions alpines atteignant 20 cm de hauteur, aux feuilles persistantes épaisses, subovales, spatulées et arrondies, vert pâle un peu gris. Fleurs jaune assez mat à gorge claire parfumées.

Cultivées à Vienne au ^{xvi}e siècle, elle s'est répandue en Europe au siècle suivant. Au ^{xix}e siècle, en Belgique, elle suscite les passions (on parle d'*auriculomanie*) et donne naissance jusqu'à mille variétés.

Primula elatior

Primevère élevée.

Elle est pédonculée comme la primevère vraie et peut atteindre 30 cm de hauteur. Ses feuilles sont plus rugueuses et les fleurs, plus larges, sont jaune crème sans taches orange, toutes penchées du même côté de l'inflorescence. Elle ne dégage pas de parfum perceptible immédiatement. Floraison de mars à mai.

Elle possède les mêmes propriétés médicinales que la primevère vraie. Moins courante, il vaut mieux cependant s'abstenir de la cueillir. Elle est d'ailleurs protégée dans certaines régions.

Primula vulgaris

Primevère des jardins, acaule ou commune.

Cette primevère, originaire d'Europe de l'Ouest et du Sud, n'atteint que 15 cm de hauteur. Les feuilles semi-persistantes, en rosette, sont vert clair, ovales à bord ondulé, glabres sur le dessus, velues sur les nervures dessous. Les fleurs aplaties, à pédoncule très court, semblent partir directement de la base peuvent être blanches ou jaune pâle. Des cultivars sont maintenant roses, rouges ou violets.

Les fleurs entraînent dans la composition de filtres d'amour.

La primevère des jardins possède les mêmes propriétés médicinales que la primevère vraie.

En cuisine, elle n'a pas les qualités gustatives de sa sœur, loin de là. Elle est surtout sucrée mais décore très bien salades ou desserts.

Sirop de fleurs de primevère

300 g de fleurs de primevère

500 g de sucre

75 cl d'eau

- Faire chauffer l'eau et la verser bouillante sur les fleurs retirées de leur calice. Mélanger. Couvrir. Réserver 12 h.
- Passer au tamis ou, mieux, à l'étamine, en pressant les fleurs au maximum.
- Ajouter le sucre et faire bouillir 30 à 45 min en surveillant que le sirop ne devienne pas trop épais (attention, il va s'épaissir en refroidissant).
- À utiliser pour parfumer des yaourts, des flans des crèmes sucrées, sur des crêpes ou dans des gâteaux.

Note. En prolongeant la cuisson, on obtient un confit à tartiner.

Mayonnaise à la primevère

50 fleurs de primevère

1 jaune d'œuf

5 cl d'huile de raisin

1 filet de citron

- Ciseler les fleurs de primevère lavées et séchées.
- Ajouter le jaune d'œuf, le citron et une pincée de sel.
- Verser l'huile doucement, tout en battant, comme pour une mayonnaise.
- Servir cette sauce en accompagnement d'une viande blanche.

Reine-des-prés

🌿 *Filipendula ulmaria*

🌿 Rosacées



Filipendule ulmaire, spirée ulmaire, belle-des-prés barbe-de-chèvre, de bouc ou des chênes, ormière, spirée filipendule, grande potentille, vignette, fausse spirée herbe ou fleur aux abeilles.

Filipendula signifie en latin médiéval « suspendu à un fil ».

Description

Plante herbacée vivace, dressée, pouvant atteindre 1,50 m de hauteur. Rhizome rampant noueux et racines fibreuses. Tige rougeâtre, glabre et anguleuse. Feuille divisée en folioles dentées, la terminale palmée, vert sombre, dessus glabre, dessous blanc feutré argenté, aux nervures rougeâtres apparentes. Fleurs en multiples corymbes ramifiées, d'un blanc jaunâtre, odorantes. Floraison juillet et août. Fruits de forme spiralée, en hélice, qui lui ont donné le nom de *spirée*, renfermant des graines brunes.

Se rencontre dans les prairies humides ou au bord de l'eau.

Histoire et médecine

Originnaire d'Eurasie, on la trouve maintenant en Amérique du Nord. Elle a été reconnue dans un cairn de l'âge de bronze. Latins et Grecs l'utilisaient pour ses qualités ornementales et la confection de couronnes. Elle est anciennement appelée *ulmaire*. Chez les Celtes, la reine-des-prés était l'une des trois plantes médicinales cultes. Au Moyen Âge, appelée *herbe aux abeilles*, elle jonche les dallages des églises et est transformée en guirlande nuptiale. Dès le ^{xvi}e siècle, on lui reconnaît un principe actif contre les douleurs mais il faudra attendre le ^{xix}e siècle pour qu'elle prenne toute son importance en médecine. Elle est alors citée comme remède contre la dysenterie, les diarrhées ou les maux d'estomac. C'est l'abbé Obriot qui, en 1850, indique que la reine-des-prés « fait disparaître les épanchements articulaires », autrement dit qu'elle a des propriétés relaxantes et drainantes. Peu après, des chimistes allemands extraient de la plante de l'acide salicylique puis de l'acide acétysalicylique qui deviendra notre aspirine d'après le nom de la plante qui répond alors au nom de *Spirea*.

La reine-des-prés est utilisée dans les manifestations douloureuses principalement d'ordre articulaire. Diurétique, elle est partie prenante de cures d'amaigrissement. Elle est aussi réputée pour ses propriétés relaxantes. Les racines sont astringentes et vulnérables.

En externe, on utilise l'infusion concentrée en compresse contre les douleurs rhumatismales.

Parties utilisées

Feuilles, sommités fleuries, boutons floraux et fleurs avant la floraison complète, fruits, racines.

Cuisine

Fleurs à arôme d'amande, sucrées.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les sommités fleuries parfument les crèmes, brûlées ou non, les mousses, les flans ou les glaces. Ajoutées aux confitures de pêches et de fruits rouges (cerises), elles leur apporteront un arôme d'amande. On peut en faire des confits uniques. Elles donnent un parfum intéressant à des sauces. Les fruits peuvent être utilisés comme les sommités fleuries.

Macérées dans du vinaigre, elles aromatiseront des salades de manière originale.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** On fait une tisane de ses fleurs ou de ses boutons floraux ou un thé ou limonade solaire à boire frais. Jadis, elle était employée pour aromatiser le vin, l'hydromel ou la bière. Les Norvégiens faisaient une liqueur à partir du miel fermenté qu'ils parfumaient de fleurs de reine-des-prés.

Divers

Elle servait en médecine vétérinaire, en inhalation pour les rhumes ou divers soins relaxants.

Elle aromatise des dentifrices.

Crème à la reine-des-près

25 g de fleurs de reine-des-près

50 cl de lait

120 g de sucre

1 œuf

80 g de raisins secs

2 cs de crème fraîche

1 cs de rhum (facultatif)

- Mettre les fleurs dans le lait froid, porter à ébullition. Retirer du feu et laisser infuser 20 min.
- Filtrer, ajouter le sucre.
- Casser l'œuf dans un bol et verser quelques cuillerées à soupe de lait chaud. Mélanger soigneusement et ajouter au reste du lait parfumé à la reine-des-près. Réserver jusqu'à refroidissement.
- Ajouter les raisins secs, la crème fraîche et éventuellement le rhum.

Gâteau à la reine-des-prés

120 g de farine
1 sachet de levure
4 œufs
1 poignée de fleurs de reine-des-prés
80 g de beurre
120 g de sucre
4 pommes

- Mélanger les œufs et le sucre.
- Ajouter la farine, les pétales des fleurs de reine-des-prés et la levure puis le beurre fondu.
- Éplucher les pommes et les couper en morceaux.
- Mélanger les morceaux à la pâte. Verser l'ensemble dans un plat à tarte beurré.
- Cuire 30 min à 180°C (th 6).

Panna cotta à la reine-des-prés

1 poignée de fleurs de reine-des-prés fraîches

3 dl de crème

60 g de sucre + 2 cs de sucre

5 g d'agar-agar

2 pêches

- Chauffer la crème et les 60 g de sucre puis y faire infuser les pétales des fleurs 20 min.
- Pendant ce temps, peler les pêches, les couper en dés et les faire cuire 5 min avec le reste du sucre. Mixer ce coulis et le répartir dans quatre coupes.
- Ajouter l'agar-agar à l'infusion et faire bouillir 2 min. Laisser refroidir.
- Verser délicatement sur les pêches.
- Réserver 3 h au réfrigérateur.

Renouée poivre d'eau

🍃 *Polygonum hydropiper*

🍃 Polygonacées

Persicaire brûlante ou âcre, renouée âcre, pique-langue piment aquatique, herbe de Saint-Innocent, curage.

Polygonum fait référence au grec *polus* (« beaucoup ») et *gonu* (« genoux ») rappelant ses tiges très noueuses. Elle fut longtemps appelée *Persicaria hydropiper* d'où certains de ses noms vernaculaires.

Description

Plante vivace pouvant atteindre 1 m de hauteur. Tiges dressées, ramifiées, parfois rougeâtres. Feuilles allongées, lancéolées, atténuées à la base en un court pétiole, vert luisant avec des nuances rouilles, ponctuées de points noirs, à saveur poivrée. Nervures saillantes, translucides. Gaines presque glabres munies de longs cils. Fleurs très petites, en longs épis grêles, arqués et pendants, blanc verdâtre parfois rosées. Floraison de juillet à octobre. Fruits petits (2-3 mm), ternes et légèrement rugueux. Graines très petites. La renouée se rencontre dans les lieux humides et ombragés des régions tempérées.

Histoire et médecine

Elle est cosmopolite. La renouée poivre d'eau est connue et utilisée depuis l'Antiquité. C'est l'*hidropiperi* de Dioscoride mais le même nom a été appliqué à diverses plantes. Médicalement, elle est considérée comme vulnéraire, carminative hémostatique et astringente. Elle était utilisée pour dissoudre les calculs rénaux. Le suc des sommités l'était contre la goutte.

Parties utilisées

Feuilles, sommités, fleurs, graines, fraîches ou séchées à l'ombre.

Cuisine

Pas d'odeur fraîche ou séchée. Saveur amère puis piquante, voire brûlante, plus forte chez la plante séchée.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Son nom *poivre d'eau* vient du goût poivré de ses feuilles. En effet, feuilles et graines séchées, peuvent être substituées à toutes les recettes utilisant du poivre et plus particulièrement du poivre de Tasmanie ou du poivre de Sichuan. Elle servit de substitut au poivre pendant la Seconde Guerre mondiale mais aussi dans les temps plus anciens quand celui-ci était trop cher. Elle est utilisée en Europe

centrale et surtout au Japon où elle est maintenant cultivée avec un cultivar moins piquant. On peut tempérer sa causticité en l'associant à de l'oseille et à des raisins secs. Elle aromatise les soupes ou les sauces et sert de garniture pour les sushis et les sashimis. Les graines sont ajoutées à du wasabi. Elles peuvent, comme les feuilles, être mises à macérer dans du vinaigre qui sera servi ensuite avec du poisson grillé.

Divers

Elle est utilisée en cosmétologie, en lotion faciale et astringente pour resserrer les pores dilatés. Dans le bain, elle détend. Elle fournit une couleur jaune verdâtre mais on lui préfère maintenant la gaude ou réséda.

Autres espèces consommées

Polygonum aviculare

Renouée des oiseaux, traînasse, trame, sanguinaire herbe à cent nœuds, langue-de-passereau.

Plante très légère, couchée et rampante, qui peut atteindre 1,50 m de longueur. Tiges brun rouge avec de nombreuses ramifications partant de chaque nœud. Feuilles en ovale allongé, sessiles vert sombre. Fleurs minuscules à l'aisselle des feuilles, verdâtres bordées de blanc ou de rouge isolées ou groupées par 3 à 6. Floraison de juin à novembre. Fruits minuscules triangulaires de couleur brune. Très commune, elle se trouve dans les terrains vagues, les prairies sèches, entre les pavés dans les rues.

• **Histoire et médecine.** Pline et Dioscoride la recommandent contre les hémorragies et la diarrhée. Les parties aériennes sont considérées comme possédant des vertus antibiotiques, diurétiques et astringentes. Elle renforcerait les os. On l'utilise en médecine traditionnelle contre les affections des voies respiratoires. Elle est vomitive.

Polygonum bistorta



Polygonum hydropiper



Polygonum aromaticum

• **Cuisine.** Les feuilles, jeunes de préférence, sont à utiliser dans des salades ou dans des potages. Les graines, de très petite taille, sont également comestibles.

Polygonum bistorta

Bistorte, renouée bistorte, langue-de-bœuf, faux-épinard andresse, couleuvrée, serpentaïre rouge, feuillotte.

Bistorte vient du latin *bistortus* signifiant « deux fois tordue », en référence à sa tige noueuse qui peut atteindre 1 m de hauteur et dont la partie supérieure s'orne de petites fleurs rose-violet pâle en un épi dense et cylindrique. Feuilles de la base très grandes, vert pâle en dessous. Feuilles supérieures petites, en fer de lance, sessiles et à longue gaine. Fruits noirs en forme de noix aplatie, brillants. Graines très petites. Se rencontre dans les prairies humides et les

fossés. Elle est maintenant cultivée dans les régions tempérées. Attention, la bistorte sauvage est protégée dans certains départements français.

- **Histoire et médecine.** Originnaire d'Eurasie tempérée et subarctique, connue depuis l'Antiquité la renouée poivre d'eau se retrouve aussi en Amérique du Nord. Grecs et Romains la connaissent pour ses vertus hémostatiques. Les feuilles, appliquées sur une blessure, sont vulnérables. Dans le même ordre, de la poudre de racine mise dans le nez arrête, les saignements (c'est également une des propriétés du poivre). Elle est considérée comme étant également tonique, astringente et décongestionnante. Cultivée en France après son inscription sur la liste du *Capillaire de Villis*, sous le nom de *dragantea*, elle fera partie du *diascordium* de la pharmacopée maritime occidentale au XVIII^e. Le rhizome, après macération, est utilisé en bains de bouche ou séché et directement mâché. Dans certains pays, il est considéré comme antidiarrhéique et est consommé en cas de choléra.

- **Parties utilisées.** Feuilles et graines.

- **Cuisine.** Comme la plupart des renouées, les jeunes pousses sont comestibles. Les feuilles de la base sont cuites et incorporées à des potages ou des légumes. Les jeunes pousses, crues, sont ajoutées aux salades. Mais c'est surtout la racine qui, crue (pourtant très amère) ou cuite, a été consommée au cours des temps. En Russie, on la faisait macérer dans de l'eau pour enlever une partie de son amertume et on la faisait cuire sur la braise.

On prépare un vin tonique à partir du rhizome.

- **Divers.** Elle a été et est encore utilisée comme plante ornementale.

Polygonum odoratum

Menthe vietnamienne, basilic chinois, renouée odorante *rau ram* (herbe-menthe).

Ne pas confondre avec le sceau-de-salomon odorant *Polygonatum odoratum*, parfumé mais toxique, de la famille des Asparagacées.

Vivace originaire d'Asie tropicale, maintenant cultivée en annuelle. Feuilles simples et lancéolées, vertes à marque pourpre sombre en V inversé. Fleurs roses. À ne pas confondre avec *Persicaria maculosa* (autrefois *Polygonum*, appelée *pied-rouge* ou *fer-à-cheval* en raison de la même marque rouge sombre sur les feuilles), mauvaise herbe de nos jardins.

Parfum et goût évoquant coriandre et citronnelle, légèrement poivrée, qui accompagnent bien les viandes.

Fallopia japonica

Renouée du Japon.

Elle fut longtemps appelée *Polygonum cuspidatum*. Importée au milieu du XIX^e siècle comme plante ornementale, fourragère et fixatrice, elle est devenue une des plantes les plus invasives qui soient inquiétante pour la biodiversité. On la trouve dans les milieux humides.

C'est une grande plante (1-3 m) vivace aux tiges creuses souvent teintées de rouge, aux feuilles alternes, rondes à ovales pointues à l'extrémité, aux fleurs

blanches ou verdâtres réunies en grappes. Fruits rouges à bruns. Seuls des pieds femelles sont présents en France.

Cette renouée se mange comme de la rhubarbe. Les Japonais en sont très friands.

Wasabi à la renouée poivre d'eau

3 tiges de wasabi

½ cc de graines de renouée poivre d'eau

20 cl de sauce de soja

- Râper finement le wasabi. Le réserver à l'air ambiant 15 min.
- Griller à sec rapidement les graines de renouée, les broyer en les mélangeant à peu d'eau pour obtenir une pâte.
- Mélanger cette pâte au wasabi puis à la sauce de soja.
- À consommer avec du poisson cru ou grillé et du riz. Attention, cette sauce est très relevée.

Confiture de framboises à la renouée du Japon

1 kg de framboises
500 g de renouée du Japon
1 kg de sucre
50 g de tapioca
20 cl de thé

- Faire macérer les tiges de renouée taillées en rondelles avec les framboises et le sucre blanc pendant 24 h dans une terrine.
- Infuser le thé et y cuire le tapioca à feu doux 20 min.
- Verser les deux ensembles dans la bassine à confiture. Cuire 20 min environ jusqu'à la consistance désirée.
- Mettre en pots.

Rocambole

🌱 *Allium scorodoprasum*

🌱 Alliacées

Ail rocambole, d'Espagne ou bulbifère, échalote d'Espagne.

Rocambole vient du latin *rotare*, « tourner », et de *bolle*, « bulbe », allusion à sa tige contournée. Par ailleurs, les plantes connues sous ce nom sont caractérisées par la présence de bulbilles en place de tout ou partie des fleurs.

Ne pas confondre l'ail rocambole avec les oignons rocamboles, *Cepa fistulosum* et *Cepa proliferum* (parfois appelés *Allium cepa fistulosum* et *Allium cepa proliferum*). Les bulbilles aériennes leur valent parfois le nom d'*oignons grelots* au goût identique à celui de l'échalote et conservés au vinaigre.

Notons que la rocambole est parfois également appelée *oignon d'Égypte*, ce qui ne simplifie pas son histoire, tout comme son nom latin *scorodoprasum* qui signifie « oignon-ail ».

Description

Plante herbacée pouvant atteindre 80 cm de hauteur. Bulbe souvent plus développé que celui des variétés d'ail ordinaires. Cailleux trois à quatre fois plus gros et de couleur plus foncée. Feuilles plates allongées et de couleur vert pâle, apparaissant toutes à la naissance du bulbe. Tige florale, cylindrique d'abord contournée en spirale devenant droite ensuite. Ombelle terminale de fleurs roses ou blanchâtres selon les variétés, mêlées à 10-30 bulbilles pourpres enfermées avant la floraison dans une spathe écailleuse. La forme sauvage que l'on trouve dans les vignes, les chemins, les talus très rare, est protégée dans nos régions.

Histoire

Originnaire d'Eurasie septentrionale. Se rencontre à l'état indigène dans ces régions dans des sols sablonneux. On ne trouve aucune trace de cette plante ni chez les Grecs, ni les Romains. Elle est très populaire à la fin du Moyen Âge. Ce sont les immigrants européens qui ont introduit différentes variétés en Amérique du Nord, lesquelles se sont parfaitement adaptées.

Parties utilisées

Feuilles, bulbe, fleurs, bulbilles.

Médecine

La rocambole possède des propriétés dépuratives et digestives. Elle possède les mêmes vertus que l'ail commun.

Cuisine

Goût chaud, légèrement sucré, piquant et un peu aillé des feuilles et des bulbilles.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les bulbilles sont utilisées en cuisine émincées ou broyées lors de la confection de sauces ou en assaisonnement de salades. Les cailleux sont consommés comme ceux des ails classiques. Leur saveur est plus douce. Les bulbilles peuvent être préparées en pickles. Les feuilles peuvent être consommées crues ou cuites comme de la ciboule. Leur saveur est plus douce au printemps. En Anatolie, on trouve l'ail dans la préparation d'un fromage aux côtés d'autres plantes et, en Suède, il est un élément traditionnel de la cuisine de fin d'hiver.

L'ail rocambole est utilisé comme arôme dans l'industrie alimentaire.

Divers

Le jus d'ail rocambole éloignerait les insectes.

Saumon à la sauce rocambole (Suède)

3 dl de crème aigre
3 cs de mayonnaise
4 brins de rocambole
4 pavés de saumon

- Hacher les feuilles de rocambole très finement. Les mélanger à la crème et à la mayonnaise. Réserver au frais 30 min.
- Faire griller les pavés de saumon 3 min sur les deux faces.
- Servir la sauce froide sur le saumon chaud ou froid.



Allium scorodoprasum

Romarinus officinalis



Romarin

🌿 *Rosmarinus officinalis*

🌿 Lamiacées

Herbe aux couronnes ou aux troubadours, rose marine encensier, rosée-de-mer.

Description

Arbuste vivace et persistant, fortement rameux pouvant atteindre 2 m de hauteur. Écorce écailleuse et fissurée. Tiges blanchâtres se lignifiant en vieillissant. Feuilles opposées et sessiles, étroites et lancéolées, à texture coriace, vert foncé sur le dessus argentées au revers car légèrement tomentueuses aux bords légèrement enroulés sur le dessous et nervure centrale très saillante. Fleurs lilas, bleu pâle ou blanchâtres, légèrement violettes en leur centre regroupées en grappe axillaire terminale à l'aisselle des feuilles, apparaissant de mai à juillet. Calice à deux lèvres, l'inférieure profondément divisée. Deux étamines. Fruits à quatre graines brun foncé. Se rencontre dans les terrains arides et ensoleillés. Cultivé maintenant dans les pays du pourtour méditerranéen et, depuis les années 1980, en Inde. On le divise en variétés condimentaires ou ornementales (plus de 150) qui se différencient essentiellement par leur taille, leur port dressé ou rampant, leurs fleurs blanches, roses, bleues ou violettes, et leur rusticité.

Histoire

Originaire du pourtour méditerranéen, employé en Égypte ancienne, le romarin a été retrouvé dans des tombes des premières dynasties. Pour les Grecs et les Romains, c'est avant tout une plante sacrée et médicinale mais ils ne la refusent pas comme condiment. Les Grecs l'appellent *dendrolivanon* ce qui signifie « arbre à encens », rappelant son parfum, et le font brûler en offrande aux dieux. Les Romains l'appellent *rosée marine* car il pousse près des rivages. Ils en tressent des couronnes pour le mariage et le brûlent eux aussi pour honorer les morts. Introduit en Europe par les moines bénédictins. Il est listé dans le *Capitulaire de Villis* et se retrouve dans les couvents. On en met partout, sec ou brûlé, pour tout parfumer ou chasser insectes et miasmes. Entrant dans la composition de l'« eau de Hongrie » pour soigner la goutte d'Isabelle de Hongrie, il est alors réputé redonner la jeunesse. Madame de Sévigné ou Madame de Maintenon pour ne parler que d'elles deux, firent une grande utilisation de cette eau de jouvence, au point, pour la première, de parler d'une addiction comme pour le tabac. Il connut son heure de gloire dans les vinaigres aromatisés utilisés comme parfums d'ambiance ou pour le

corps et qui donnèrent le nom de *vinaigrette* aux petites boîtes les contenant que l'on portait sur soi. Au XVIII^e siècle, il est apprécié pour parfumer l'eau des bains et il est même utilisé contre la calvitie.

Parties utilisées

Feuilles et branches feuillées, fleurs. Fraîches ou séchées.

Médecine

Dioscoride et Pline se trompent en le donnant contre des affections respiratoires. Au Moyen Âge le romarin est apprécié pour ses propriétés désinfectantes. On en porte sur soi ou on en brûle dans les chambres pour détruire les microbes ambiants. Mais il a bien d'autres vertus médicinales, trop comme beaucoup d'aromates ou d'épices. Son pouvoir abortif était bien connu des femmes, et des sorcières furent accusées de son utilisation. Sa célébrité fut amplifiée lors de l'invention, en 1390, de l'eau de Hongrie dont nous avons déjà parlé qui se perpétua (en changeant de composition mais toujours avec du romarin) au cours des temps comme élixir de jeunesse. Il est dit remédier aux infirmités des hommes. Il entra dans la formule du « vinaigre des quatre voleurs » pour se prévenir des miasmes délétères de l'environnement mais aussi dans de nombreux remèdes comme le « baume souverain », le baume *Opodelcoh* chez les Anglais, l'alcoolat vulnéraire.

Stimulant et antispasmodique, il est traditionnellement utilisé dans le traitement de la sphère digestive et, localement, contre le rhume ou pour l'hygiène buccale.

Le miel de romarin, appelé *miel de Narbonne*, doux et très parfumé, faisait partie de la pharmacopée maritime du XVIII^e siècle.

- **Attention.** L'huile essentielle à trop forte dose peut provoquer des crises d'épilepsie.

Cuisine

Odeur aromatique, légèrement camphrée, rappelant pin et encens. Saveur fortement aromatique, amère et astringente.

Selon le cultivar, arôme et saveur peuvent différer. Ainsi d'une odeur citronnée chez la variété *Arp*, ou d'une saveur rappelant le gingembre chez *Gorizia*. Les Anciens lui trouvaient une odeur résineuse et le rapprochaient en cela de l'encens.

- **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Le romarin est utilisé de longue date comme antioxydant pour conserver les aliments. Une cuisson trop longue en sauce risque de donner de l'amertume et introduire une branche entière dans le plat pose parfois le problème du détachement des feuilles qu'il faut retirer. Il est préférable de mettre les feuilles de romarin, hachées ou non, dans un œuf à épices, 10 min avant la fin de la cuisson.

Sinon, saupoudrer avec parcimonie de romarin pulvérisé. Frotter un rôti de porc ou de veau avant la cuisson leur donnera un arôme particulier. Jadis on en farcissait les cochons de lait avant cuisson et, de nos jours, on en donne à manger en grande quantité au lapin avant de le tuer pour parfumer sa chair. Il aromatise un poisson, une soupe, une sauce. Il relève un légume, particulièrement les tomates mais il est aussi délicieux sur des pommes de terre cuites au four. Il est incontournable dans la ratatouille, certaines marinades, ou se retrouve sur des fromages de brebis notamment.

Il parfume huile ou vinaigre.

Infusé dans du lait, il permet des desserts aromatisés. On le retrouve dans certaines gelées ou confitures (pommes, abricots, fraises, griottes).

Des tiges de romarin peuvent servir de brochettes et les feuilles, jetées dans la braise d'un barbecue « fument » les grillades.

Les fleurs, à saveur plus douce, parfument une salade ou un dessert, sans cuisson. Cristallisées elles décorent des gâteaux.

• ***Boissons d'hier et d'aujourd'hui.*** On en fait des infusions calmantes que Louis XI appréciait de son temps. L'« eau de Hongrie » peut se boire ou servir de parfum. L'huile essentielle est utilisée en liquoristerie comme la bénédictine, ou dans la fameuse *goldwasser* de Dantzig. On la retrouve également dans des produits alimentaires.

Divers

Le romarin a été et est toujours utilisé en parfumerie dans la composition de parfums, de nos jours surtout masculins.

Côtelettes de porc en croûte de romarin

4 côtelettes de porc
1 cs de feuilles de romarin
2 cs de persil
50 g de chapelure
3 cs de moutarde à l'ancienne

- Hacher très finement le romarin et le persil et les mélanger à la chapelure puis à la moutarde. Rectifier l'assaisonnement.
- Étaler le mélange sur les côtelettes.
- Cuire 15 min à four à 180°C (th 6).

Sirop de romarin

3 branches de romarin

500 g de sucre

50 cl d'eau.

- Faire chauffer le sucre et l'eau jusqu'à frémissement.
- Hors du feu, incorporer le romarin.
- Faire infuser 24 h à température ambiante.
- Filtrer et porter le sirop à ébullition sur feu moyen.
- À conserver au frais.

Brochettes de Saint-Jacques en branche de romarin

8 noix de Saint-Jacques
8 branches de romarin de 7-8 cm environ
10 g de beurre
1 petit piment d'Espelette
fleur de sel
200 g de roquette
vinaigre balsamique

- Préparer les branches de romarin en enlevant les feuilles sur les trois quarts de leur hauteur.
- Les piquer dans les noix de Saint-Jacques. Saler poivrer.
- Faire revenir dans le beurre les noix 2 min sur chaque face.
- Servir accompagné de roquette assaisonnée de fleur de sel et de vinaigre balsamique.

Roquette

🌱 *Eruca sativa*

🌱 Brassicassées



Rouquette, rouchetta, riquette, rucola.

Roquette vient du bas latin *eruca* signifiant « chenille », par analogie « plante dont la tige velue rappelle la chenille », déformé en *urica* sous l'influence de *urerer* (« brûler »), en raison de ses vertus aphrodisiaques supposées, en passant par l'italien *rochetta*.

Description

Plante annuelle originaire d'Europe et d'Afrique du Nord, maintenant cultivée. Tige peu ramifiée pouvant atteindre 1 m de hauteur, couverte de poils raides. Feuilles allongées au limbe découpé en lobes dentés dont le dernier est nettement plus grand. Fleurs à quatre pétales en croix, blanc crème à jaune pâle veinés de violet. Fruits en siliques glabres terminées par un bec contenant des graines brunes, non renflées et appliquées contre la tige. Se rencontre spontanée dans les décombres et les terrains vagues.

Histoire

Originnaire d'Eurasie méditerranéenne, connue depuis l'Antiquité pour ses pouvoirs aphrodisiaques la roquette était consommée dans ce but par les Égyptiens, les Grecs, les Étrusques et les Romains qui allaient déposer des bouquets au pied des statues du dieu Priape. Ovide, dans *L'Art d'aimer*, la qualifie d'herbe lubrique (*herba salax*). Columelle la conseille pour les « maris indolents ». Elle est très vite cultivée bien que Dioscoride estime la sauvage plus efficace. Au Moyen Âge, sa culture est recommandée par le *Capitulaire de Villis* sous le nom d'*eruca alba* mais elle est interdite dans les monastères en raison de sa réputation sulfureuse et Hildegarde de Bingen agrée totalement. Elle reviendra sur les tables à la fin du ^{xiv}e siècle, parallèlement à un regard moins moralisateur de l'Église, et c'est au siècle suivant (1503) que son nom apparaît dans la langue française.

Parties utilisées

Feuilles, tiges, graines, fleurs, huile essentielle

Médecine

Si sa vertu principale chez les Anciens, qui en faisaient des huiles de massage, est ses propriétés aphrodisiaques (ce qui n'est pas prouvé de nos jours) et donc excitantes, la roquette intéresse, en usage interne, la sphère digestive et respiratoire et en usage externe, la désinfection des plaies. Elle est réputée antiscorbutique.

• **Attention.** L'acide érucique qu'elle contient peut à forte dose, être toxique et les fibres être irritantes pour le tube digestif.

Cuisine

Saveur forte, piquante et poivrée, rafraîchissante, de noisette.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les Grecs l'appellent *euzomon*, ce qui signifie « bonne pour sauce », et les Romains consomment feuilles et graines. Ainsi, Apicius emploie les feuilles dans les sauces et les graines pilées pour un sel aromatisé. Pendant longtemps elle sera mélangée à de la laitue (jugée calmante) et du pourpier, et sa consommation dans le mesclun perdure de nos jours. Avant la montée en graines les feuilles ont moins d'amertume. En Italie, on retrouve les feuilles sur les pizzas, disposées fraîches après la cuisson de la pâte, sur le riz, les pâtes, dans les soupes et les sauces. Elles se marient parfaitement aux tomates. Elles peuvent remplacer le basilic dans le pistou (qui n'est plus un pistou mais une composition très agréable et aromatique) ou l'on peut simplement l'ajouter au pistou traditionnel pour une pointe d'amertume. En Égypte elles accompagnent un ragoût de fèves.

Les feuilles peuvent se manger cuites comme toute autre salade ou des

épinards.

Les graines comestibles peuvent jouer le même rôle que celles de la moutarde. On les retrouve notamment dans les marinades.

Liée à cuisine méditerranéenne, elle a gagné maintenant le monde septentrional.

La *riquette* est une forme sauvage de la roquette aux feuilles très goûteuses.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Une liqueur digestive, le *rucolino*, est réalisée de nos jours sur l'île d'Ischia, à partir de feuilles de roquette.

Divers

En Inde, l'huile tirée de ses graines sert en cuisine mais surtout à la fabrication de savons ou d'huile de massage, ce que faisaient déjà les Romains dans l'Antiquité.

Autres espèces consommées

Eruca vesicaria

Elle se différencie d'*E. sativa* par ses sépales pourpre foncé et renflés en vessie et par ses siliques renflées hérissées de poils raides. Elle est spontanée en Afrique du Nord et en Espagne.

Elle connaît les mêmes utilisations médicinales et culinaires qu'*Eruca sativa*.



Diplotaxis tenuifolia

Roquette sauvage ou jaune, herbe puante.

Bien qu'appartenant à un genre différent, cette plante est traitée ici en raison de ses noms vernaculaires et de la similitude de saveur en cuisine avec les vraies roquettes.

De la même famille des brassicacées, elle présente cependant un port très différent des *Eruca* avec une tige ligneuse et des fleurs jaunes. Vivace, elle se rencontre sur les talus ou en bord de mer, mais elle est aussi cultivée.

Elle est plus typée que la roquette de jardin, plus piquante, plus amère, plus proche du cresson, avec un goût de noix et de moutarde. On l'utilise dans les salades ou en sauce verte montée à l'huile d'olive. Les fleurs, comestibles, apportent un goût sucré.

À consommer avec modération si elle est crue (acide érucique).

Bunias orientalis* et *Conringia orientalis

Roquette turque pour la première, roquette d'Orient et moutarde à oreille-de-lièvre pour la seconde.

Ces deux espèces, de la même famille des brassicacées n'appartiennent pas non plus au genre *Eruca* mais, comme leurs noms vernaculaires l'indiquent elles rappellent la roquette et sont utilisées en cuisine comme elle.

Les feuilles jeunes et tendres, au léger parfum de chou, parfument agréablement des farces ou des omelettes et les boutons floraux se consomment comme des brocolis. Les fleurs aromatisent une salade et servent de décoration.

Tagliatelles à la sauce roquette

400 g de tagliatelles

2 échalotes

1 citron

200 g de roquette

2 cs de beurre

4 dl de crème fraîche

80 g de parmesan râpé

- Faire revenir les échalotes, 2 à 3 min dans le beurre chaud, ajouter la crème et laisser réduire 5 min à feu vif.
- Ajouter les feuilles de roquette hachées (en garder quelques-unes pour la décoration) et le jus de citron. Saler, poivrer.
- Cuire les pâtes *al dente* dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter.
- Servir les pâtes arrosées de sauce, parsemées de parmesan et décorer avec les quelques feuilles de roquette réservées.

Rue

☞ *Ruta graveolens*

☞ Rutacées



Rue des jardins, puante, officinale ou fétide, herbe de grâce ou à la belle fille, péganion.

Ruta vient d'un mot grec, *ruo*, littéralement « jeter à terre », probablement en raison de ses propriétés abortives. *Graveolens* signifie « à odeur forte ».

Peganum harmala, ou *harmal*, sans rapport avec la rue, est aussi appelée *rue*

Description

Plante vivace pouvant atteindre 80 cm de hauteur. Tiges ligneuses dans leur partie inférieure. Feuilles alternes profondément divisées en 3 lobes atteignant la nervure centrale, segment terminal des folioles spatulé, très plates. Fleurs vert bleuâtre glauque ou jaune pâle selon la sous-espèce, à poils glanduleux saillants, verruqueux et translucides. Fleurs de deux types, en panicule ou corymbe terminale, à pétales jaune verdâtre vif à bord entier ondulé, et à nombreuses étamines (8-10) apparaissant en juin ou juillet. Fruits en capsules pédonculées renfermant de nombreuses graines brunes ou noires. Terrains incultes chauds et secs.

Histoire

Originaire de la région méditerranéenne, elle est maintenant naturalisée dans toute l'Europe et en Amérique et cultivée partout dans le monde. Elle est citée dans la Bible par les Pharisiens au même titre que la menthe, l'aneth et le cumin. Le nom utilisé est *peganon* que l'on retrouve chez les Grecs, Théophraste ou Dioscoride. Elle est réputée par eux et les Romains comme plante protectrice contre microbes et parasites, comme épice et pour ses vertus médicinales et ce sont les Romains qui l'introduisent en Europe. Les Arabes l'apprécient et Mahomet en fait état. Au Moyen Âge, inscrite sur la liste des plantes du *Capitulaire de Villis*, elle est d'autant plus cultivée qu'elle est dite anaphrodisiaque et se retrouve donc dans tous les monastères. En pays méditerranéen, elle est traditionnellement plantée sous les figuiers.

Parties utilisées

Feuilles ou sommités fleuries fraîches, feuilles séchées et pulvérisées, fruits, graines.

Médecine

Son intérêt est lié au fait qu'elle était censée reposer les yeux et améliorer la vue, ce que mettaient en pratique les grands peintres de l'époque comme Michel-Ange.

Elle faisait partie de la composition du « vinaigre des quatre voleurs », destiné à détruire les miasmes délétères de la peste. Au XVIII^e siècle, elle entre sous le nom de *poudre de rue* comme remède de la pharmacopée maritime.

En médecine populaire, elle est utilisée en interne contre l'anémie pour ses propriétés toniques et stimulantes les problèmes circulatoires, les migraines et, à petite dose, soulage des dysménorrhées. À forte dose considérée comme abortive, ce que savait déjà Pline et les Anciens, elle fut un temps interdite à la vente avant d'être utilisée dans la *pillule du lendemain*. Elle est

antispasmodique.

En externe, elle est traditionnellement utilisée contre les rhumatismes et les foulures et, curieusement le jus ou la sève est efficace contre les piqûres d'insectes ou les allergies dues aux plantes. Elle soignerait des maladies de la peau.

• **Attention.** Cette plante abortive est toxique à forte dose, provoquant des confusions mentales. Manipuler la plante, surtout par temps ensoleillé peut provoquer des dermatites chez certaines personnes.

Cuisine

Odeur fraîche forte, nauséuse, voire fétide, rosacée et sucrée après séchage. Saveur fortement épicée, âcre et amère.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Apicius l'utilise dans ses recettes herbe incontournable des sauces de gibier et du poisson, et Columelle l'emploie dans presque tous ses confits. Ainsi de l'*epytirium* à base d'olives du *moretum*, fromage aux herbes, noix, sésame. La rue est elle-même simplement confite dans de la saumure pour être ensuite utilisée, lavée dans de l'eau ou du vin et arrosée d'huile. Finement hachées, les feuilles fraîches aromatisent les salades les viandes, les ragoûts et les fromages. Les feuilles sont utilisées en Éthiopie comme présure pour la préparation de fromages et les graines entrent dans la composition d'une sauce forte. Au Moyen-Orient où elle était très consommée, la rue est utilisée dans la fabrication d'un produit à base de beurre de chèvre ou de brebis. En Éthiopie encore, les fruits séchés, à la saveur plus forte que celle des feuilles, sont utilisés en cuisine. L'amertume peut être réduit par addition de citron ou de vinaigre. L'introduction de feuilles aromatiser une sauce tomate pimentée. L'idéal est d'introduire les feuilles quelques minutes dans le plat puis de les retirer, laissant saveur mais non amertume. Séchée, elle fait partie des mélanges d'épices forts.

L'huile essentielle est utilisée dans l'industrie alimentaire pour un goût *noix de coco*. On la retrouve ainsi dans les bonbons, les desserts glacés, les gâteaux.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** En Éthiopie des feuilles de rue sont ajoutées à celles du café ou du thé, ajoutant ainsi une légère amertume à la boisson. La grappa italienne (*grappa con ruta*) est obtenue soit à partir de l'huile essentielle de rue soit par macération de la plante entière de cette espèce ou de la rue d'Alep. Parfois, on la sert simplement avec une feuille de rue. On la retrouve dans les alcools de type vermouth. Les graines entrent dans la préparation du *laqmi*, vin de palme nord-africain. On la retrouve dans divers vins aromatisés.

Divers

La rue peut être cultivée à des fins ornementales. L'huile essentielle sert en

parfumerie.

La rue est considérée comme plante nationale en Lituanie, en relation avec la virginité. Autrefois les ménagères chassaient les parasites du sol en frottant celui-ci avec de l'eau additionnée de rue.

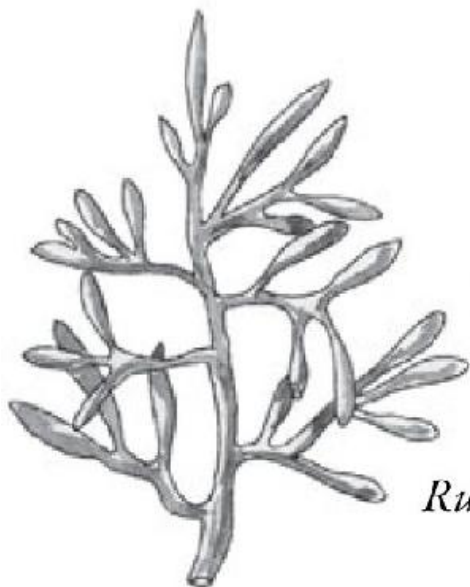
Autres espèces consommées

Ruta chalepensis

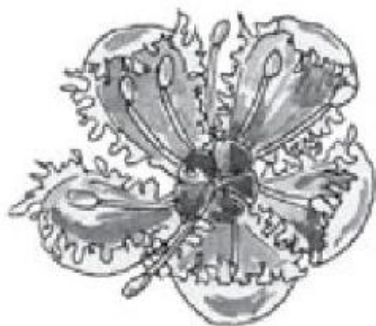
Rue d'Alep ou d'Égypte.

Originaire de Méditerranée et des Balkans, pouvant atteindre 80 cm de hauteur. Feuilles très divisées étroites, vertes. Fleurs jaunes à 5 (la première) ou 4 (les suivantes) pétales à bords frangés.

Elle fut utilisée par les Romains en cuisine puis, en raison de sa forte amertume, fut quelque peu délaissée. Elle est souvent préférée à sa sœur *graveolens* pour la *Grappa con ruta* italienne.



Ruta chalepensis



Ruta montana

Ruta montana

Rue des montagnes.

On la rencontre dans le sud de l'Europe et au nord de l'Afrique du Nord où elle est cultivée. Elle est caractérisée par des feuilles longuement divisées, des sépales aigus et des petites fleurs jaune pâle.

Sa saveur est pénétrante et amère, herbacée, âcre, un peu citronnée. Elle connaît les mêmes usages que *graveolens*.

Fromage frais à la rue officinale

150 g de fromage frais
4 gousses d'ail
1 brin de rue officinale
1 cs de vinaigre balsamique
1 cs d'huile d'olive

- Mixer le fromage, les feuilles de rue ciselées, le vinaigre et l'huile d'olive.
- Ajouter les gousses d'ail épluchées et écrasées au mélange précédent. Saler, poivrer.
- Mixer rapidement l'ensemble.
- Servir avec des pommes de terre cuites au four.

Sarriette

🌿 *Satureja hortensis*

🌿 Lamiacées

Sarriette des jardins, commune ou annuelle, sadrée savourée, savoure, herbe aux pois, aux haricots ou de Saint-Julien, faux thym.

Satureja signifie « herbe à satyre », en relation avec ses vertus aphrodisiaques.

Description

Plante annuelle atteignant 40 cm de hauteur, à port touffu. Une seule tige ramifiée en rameaux étalés, rougeâtre et ligneuse à la base et recouverte d'un fin duvet. Feuilles vert clair cendré, opposées lancéolées, entières, sessiles ou subsessiles, ciliées sur les bords. Fleurs regroupées par 2 à 5 à l'aisselle des feuilles supérieures, en grappe terminale, à long pédoncule, blanche ou violet clair ponctué de rouge dans la gorge du calice, apparaissant de juin à octobre. Fruits à 4 graines.

Histoire

Originnaire de l'est des régions méditerranéennes elle est connue et utilisée médicalement et culinairement depuis l'Antiquité classique. Elle servait pour l'embaumement et a été retrouvée dans plusieurs tombeaux. Les Égyptiens, comme les Grecs et les Romains, s'en servaient en cuisine et en médecine. Ces derniers la cultivaient déjà et l'ont introduite en Europe occidentale où elle sera cultivée à partir du Moyen Âge par les moines bénédictins. Elle fait partie des plantes citées par l'ordonnancement rural de Charlemagne, le *Capitulaire de Villis*, où elle est citée sous le nom de *saturejam*. Le nom *sarriette* apparaît en langue française au XIV^e siècle.

Elle est souvent confondue avec le thym (d'où son nom vernaculaire de *faux thym*). Elle a servi de substitut au poivre trop cher ou manquant comme pendant la Seconde Guerre mondiale, d'où certains des noms vernaculaires pour la forme sauvage.

Parties utilisées

Feuilles, parties aériennes, tiges, fleurs, huile essentielle.

Médecine

Elle est considérée comme aphrodisiaque et son nom latin en rend compte. Les satyres étaient réputés en brouter pour décupler leurs ardeurs. Cette propriété alors supposée lui vaut aussi le nom d'herbe du diable et c'est

pourtant une nonne Hildegarde de Bingen, dont la chasteté n'était pas en cause, qui, en vantant ses autres vertus, lui fera retrouver sa popularité ancienne. De nos jours son essence est utilisée en aromathérapie pour combattre les insuffisances sexuelles. Son utilisation médicale était souvent conseillée à défaut de thym.

Elle a des propriétés toniques et stimulantes et aide à la digestion. Elle est considérée comme carminative expectorante et antiseptique et réputée vermifuge.

En externe, elle est un remède à la fatigue et à la dépression passagère.

Cuisine

Odeur aromatique. Saveur aromatique à la fois douce et légèrement poivrée, rappelant la menthe et le thym.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Apicius la recommande dans son livre *De re coquinaria* pour aromatiser une omelette aux asperges ou une salade de truffes. Elle est souvent confite au vinaigre qui sert ensuite à déglacer une poêle ou à assaisonner. Avant l'arrivée du poivre et du piment, la sarriette est une des herbes les plus fortes. Elle relève les plats de légumineuses dont elle aide à la digestion et préserve des ballonnements (d'où son nom allemand d'*herbe aux haricots*), ainsi que les viandes, dont les gibiers et les charcuteries les farces ou les poissons. Elle est parfaite sur des fromages frais, dont certains sont vendus avec une croûte saupoudrée de sarriette, ou un fromage de chèvre chaud. Elle valorise les saveurs de (bonnes) tomates ou de champignons.

Les feuilles sont plus aromatiques avant la floraison. Elles s'utilisent fraîches, congelées (dans de l'eau) ou séchées. Elles entrent dans la composition des herbes de Provence. En Bulgarie, c'est avec le thym, le basilic et la livèche qu'elle est groupée. Leur arôme se développe bien lors de la cuisson, il est donc conseillé de les mettre en début de cuisson. Son goût est assez dominant. Quelques brins dans une confiture ou une gelée de pommes donne une association intéressante.

L'huile essentielle est utilisée dans l'industrie agro-alimentaire.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Elle entre dans la fabrication de liqueurs, de vins et de limonades.

Les fleurs servent en infusion. Feuilles ou fleurs peuvent être macérées quelque temps dans du miel qui servira à les sucrer.

Divers

Elle entre par son huile essentielle dans parfums savons ou dentifrices.

Autres espèces consommées

Satureja montana

Sarriette vivace, des montagnes ou d'hiver, poivre d'âne (*pèbre d'ai* en provençal), poivrette, poivrée.

Originnaire du sud de l'Europe jusqu'en Ukraine cultivée sur les mêmes lieux et rencontrée à l'état sauvage dans les endroits secs du midi de la France. Plante vivace pouvant atteindre 40 cm de hauteur aux tiges érigées, aux feuilles vertes coriaces ciliées sur les bords, aux fleurs pourpre pâle ou bleuté. Parfum moins aromatisant que la sarriette des jardins mais plus piquant d'où plusieurs de ses noms vernaculaires, elle est utilisée notamment pour les marinades de gibier mais se retrouve aussi dans les salades, avec les haricots ou sur les fromages de chèvre.

Son huile essentielle connaît les mêmes utilisations médicinales et culinaires que la sarriette des jardins.

Satureja spicigera

Sarriette rampante.

Sarriette rampante à rameaux ondulés, originaire des régions du Caucase et des pays voisins et cultivée en Géorgie. Feuillage vert semi-persistant et fleurs blanches apparaissant de juillet à octobre.

Saveur piquante et huile essentielle comparable à celle de la sarriette des jardins, d'où une utilisation similaire en cuisine (haricots, salades, viandes) et en médecine.

Par sa densité, elle est utilisée en couvre-sol.

Lapin paquets

4 cuisses de lapin
8 tranches très fines de lard fumé
8 pruneaux sarriette
3 cs d'huile d'olive
8 tomates moyennes
100 g de farine
80 g de beurre
4 œufs huile de friture

- Couper les cuisses en deux au niveau de l'articulation. Saupoudrer de sarriette fraîche. Saler poivrer. Les entourer d'une bande de lard.
- Les placer dans un plat allant au four huilé en intercalant les tomates coupées en quatre.
- Enfourner à 210°C (th 7) pendant une heure. Arroser de temps en temps ou retourner les morceaux de lapin.
- Pendant ce temps, préparer la pâte à choux. Faire chauffer 120 g d'eau avec une pincée de sel et le beurre. Lorsque l'eau bout, retirer du feu et jeter en une fois la farine. Remuer sur feu doux jusqu'à ce que la pâte fasse boule et se détache de la casserole.
- Introduire les œufs un à un en remuant parfaitement. La réussite de la pâte tient à son aération.
- Jeter dans de l'huile chaude de la pâte prise par petites quantités entre deux cuillères à café. Lorsque la croquette est dorée, l'égoutter sur du papier absorbant.
- Servir le lapin accompagné des tomates et de croquettes de pâte à choux.

Vin de sarriette

200 g de feuilles de sarriette
5 grains de poivre de la Jamaïque
1 l de vin blanc
8 cl de marc de Bourgogne
5 cl de sirop de sucre

- Faire macérer les feuilles propres et sèches de sarriette dans le vin avec le poivre de la Jamaïque pendant un mois.
- Filtrer. Ajouter le marc et le sucre.
- Servir en apéritif.



Satureja hortensis



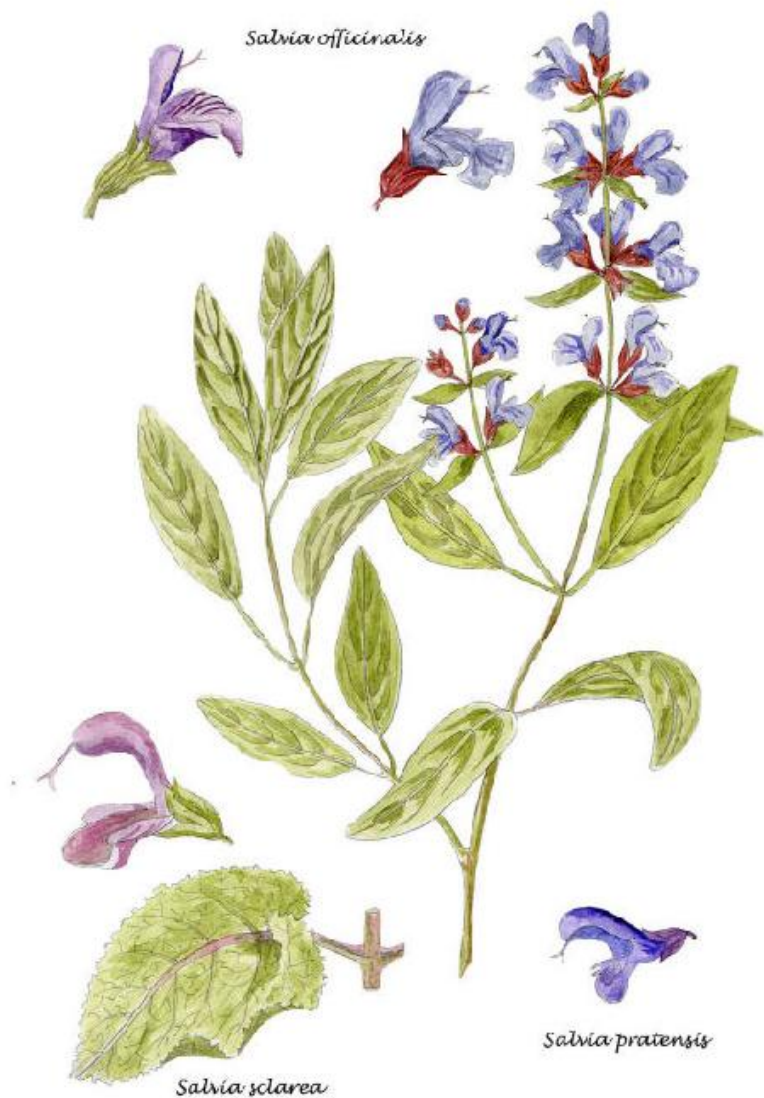
Satureja montana



Satureja spicigera



Salvia officinalis



Salvia sclarea

Salvia pratensis

Sauge

🌿 *Salvia officinalis*
🌿 Lamiacées

Grande sauge, sauge officinale, franche, pointue ou domestique, herbe sacrée, thé de Grèce, d'Europe ou de Provence, musauge, herbe des bonshommes, serve.

La sauge, qui vient du mot latin *salvus* signifiant « en bonne santé », reçut ce nom en raison de ses propriétés médicales. La sauge de Jérusalem (*Phlomis fruticosa*), aux fleurs jaune vif, et *Teucrium scorodonia* ou germandrée, dite « sauge des bois » toutes deux de la même famille, ne sont pas des sauges. De très nombreuses espèces, plus de 600 sont actuellement reconnues allant de 10 cm pour la plus petite à 8 m de hauteur pour la plus grande.

Description

Sous-arbrisseau vivace, très ramifié, mesurant jusqu'à 60-80 cm de hauteur. Racine brunâtre et fibreuse. Tiges à section carrée et laineuses. Feuilles opposées oblongues ou ovales lancéolées, les inférieures pétiolées, les supérieures au voisinage des fleurs sessiles, toutes pubescentes à bord dentelé, à couleur vert grisâtre sur le dessus. Fleurs assez grandes, bleu lilas, pédicellées, nettement bilabiées, lèvre supérieure tridentée, groupées de 3 à 6 en verticilles, à la base des branches supérieures en de longs épis. Elle supporte le froid. Plusieurs cultivars présentent des fleurs jaunes, blanches ou pourpres, et servent de décoration.

Histoire

Originaire du maquis du pourtour méditerranéen la sauge est spontanée dans le sud de la France et cultivée un peu partout en climat favorable. Si certaines espèces ont été dans les temps anciens appelées *horminum* (notamment la sauge sclarée) c'est *elelisphacos* et *elisfacos* qu'elles étaient nommées, respectivement par les Grecs et par les Arabes. Pline se trompe en considérant *horminum* comme une lentille mais il est possible que les graines de cette plante aient été mangées comme des céréales ou des légumineuses. Le peuple maya connaissait déjà une sauge, *Salvia hispanica*, qu'il appelait *chia*, que les Aztèques ont cultivée après lui comme source alimentaire, les graines pouvant de blé. Longtemps quasi disparu, le *chia* revient à la mode en Amérique et même dans notre cuisine française. Dioscoride, au premier siècle, parle déjà de sauge (*Salvia major* et *S. minor*) et non plus d'*elelisphacos*. Les Romains la cueillaient avec un cérémonial spécial sans intervention d'outils de fer. Elle fait partie de la liste des plantes préconisées à la plantation par le *Capillaire*

de Villis sous le nom de *Salvia* et, au Moyen Âge, elle est une plante salvatrice. Au XVIII^e siècle, on roule les feuilles de sauge sèches que l'on fume pour combattre l'asthme. Les Chinois la connaissent et échangent leurs feuilles de thé contre celles de sauge. On a voulu voir dans certaines espèces de sauges la *menorah*, ou chandelier à sept branches, symbole de l'État d'Israël. Il existe effectivement des sauges dont l'inflorescence présente ce schéma (*Salvia judaica*, *S. palaestina*) mais botanistes et historiens ne sont pas tous d'accord.

Parties utilisées

Feuilles essentiellement, jeunes pousses, fleurs graines.

Médecine

L'école de Salerne disait que si l'usage de la sauge ne rend pas l'homme immortel, c'est qu'il n'y a point de remède contre la mort. Il est vrai que la sauge ou plutôt les sauges ont de tout temps été considérées comme indispensables pour être en bonne santé. Agrippa, au I^{er} siècle avant notre ère, l'appelle *sacra herba*, « herbe sacrée », car elle est déjà reconnue comme très utile aux femmes pour concevoir ou ne pas avorter. En Égypte ancienne, après une hécatombe humaine due à une épidémie de peste toutes les femmes durent ainsi boire du jus de sauge pour enfanter. Égyptiens et Romains connaissaient les vertus de son huile essentielle. Entre réalité scientifique empirique, croyance et superstition, la sauge est la plante la plus populaire dans le cercle médical du Moyen Âge et se trouve à la base de nombreuses médications de guérisseurs comme l'« eau impériale » ou l'« Eau miraculeuse ». Elle est employée comme tonique ou en externe comme compresse pour les morsures de serpent ou pour enlever les verrues. Hildegarde de Bingen la recommande pour lutter contre une kyrielle de maladies et, bien sûr, elle fait partie de la liste des ingrédients du « vinaigre des quatre voleurs » (voir le *Grand traité des épices*, p. 219). Tous connaissent le fameux dicton provençal : « Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin. »

Les Amérindiens la mélangent à de la crème d'ours pour soigner en externe des problèmes de peau. De nos jours, elle est réputée pour soigner les maux de la sphère digestive et les troubles de la ménopause. Elle apaise les maux de gorge et assainit les gencives. Elle est aussi considérée comme apéritive, tonique et antiseptique.

• **Attention.** Un usage immodéré peut entraîner vertiges et convulsions.

Cuisine

Goût puissant, légèrement amer, piquant et camphré. Fleur à saveur renforcée par un petit goût de miel.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les Romains

faisaient frire des feuilles de sauge et les mangeaient comme digestif en fin de repas. La récolte des feuilles peut se faire toute l'année mais leur goût est plus prononcé avant la floraison. Sèches, les feuilles ont également plus d'arôme que fraîches. La sauge accompagne maintenant viandes et poissons, sauces et vinaigres parfume les farces, les jambons et les saucisses en Allemagne (également comme élément conservateur) le fromage en Angleterre. Marinades et gibiers l'apprécient. Elle permet une meilleure digestion des viandes grasses ou des féculents. Elle fait partie de la composition de plats célèbres comme l'*aïgo bouido*, cette soupe du pauvre provençale, littéralement « eau bouillie » servie sur du pain, *piccata* ou *saltimbocca* italiennes, préparations à base de veau.

L'époisses, fromage bourguignon, est parfois lavé avec une infusion de sauge avant d'être imprégné progressivement de marc de Bourgogne. En revanche, si les gimblettes d'Albi peuvent se parfumer à la sauge, la recette originale n'en contenait pas mais seulement de la fleur d'oranger. Un confit de fleurs de sauge est surprenant. Les feuilles de sauge aromatisent huiles et vinaigres et, bien sûr, les salades.

Certaines variétés de *S. officinalis* sont bonnes en cuisine comme la var. *latifolia*, dite « sauge à grandes feuilles », à fleurs d'un bleu violacé, la var. *tricolor* aux feuilles vertes panachées de rouge et à la saveur très douce.

• **Boisson d'hier et d'aujourd'hui.** Les Chinois font tant de cas de la sauge qu'ils ne comprennent pas l'attrait des Occidentaux pour leur thé. Les druides gaulois en ajoutaient à leur hydromel. Au Moyen Âge, on fabriquait un vin aromatisé à la sauge, appelé *arquebusade*. Louis XIV adorait la tisane et en servait à tous. L'« eau de sauge » (macération de feuilles de sauge dans alcool et sirop à égales quantités) est une spécialité de Haute-Provence. La *saugée* est une recette médiévale de vin blanc parfumé à la sauge, au miel et à la cardamome à déguster à l'apéritif ou au dessert. La *chia fresca* est une boisson mexicaine et guatémaltèque réalisée à partir de graines de *S. hispanica*, d'eau, de citron et de sucre. On en fait des tisanes.

• **Attention.** Une infusion de sauge sur le long terme peut devenir nocive en raison de ses propriétés antiseptiques.

Divers

La sauge est réputée pour effacer les peines de cœur protéger les moissons et les maisons. Bien sûr, elle a des partisans de vertus aphrodisiaques.

Les Amérindiens utilisent la sauge (*Salvia officinalis* et *S. apiana*) comme encens lors de cérémonies. Brûlée, elle protège par sa fumée des mauvais esprits. L'espèce *Salvia divinorum* (sauge divinatoire ou *yerba de Maria*), utilisée lors de rites chamaniques de certaines tribus d'Amérique pour ses propriétés hallucinogènes, est interdite dans de nombreux pays. Les racines entrent dans la composition de colorants.

L'huile essentielle sert beaucoup en parfumerie et cosmétologie.

Autres espèces consommées

Salvia elegans

Sauge-ananas.

Cette sauge, originaire du Mexique, se caractérise par son arôme fruité surprenant rappelant l'ananas. C'est un sous-arbrisseau pouvant atteindre plus d'un mètre de hauteur, aux tiges ligneuses dressées aux feuilles vert pâle, larges et recouvertes d'un fin duvet, aux fleurs longues et tubulaires d'un rouge intense.

Elle aromatisa à merveille certaines salades de fruits et des desserts. La couleur d'un confit à la sauge-ananas ne s'oublie pas et il se marie à merveille avec des côtelettes de porc. Elle peut faire de délicieuses limonades.

Salvia lavandulifolia

Sauge à feuilles de lavande, sauge espagnole.

Plante herbacée, originaire d'Espagne et du sud de la France, vivace, aux petites feuilles vert grisâtre argenté, ovales et minces ressemblant à celles de la lavande, très parfumées, plus épicées que sa cousine officinale. Fleurs bleues nombreuses.

Elle est l'espèce préférée, en cuisine, des Espagnols.

Salvia pratensis

Sauge des prés ou à grandes feuilles, grande sauge langue-de-bœuf ou de loup, griffes-de-chien, bec-d'oiseau soldat-bleu, ange-des-prés, herbe de Saint-Jean.

Plante herbacée vivace simple ou peu rameuse odorante. Feuilles largement ovales ou oblongues rugueuses, pétiolées (les inférieures) ou sessiles (supérieures), vertes, moins odorantes que la sauge officinale. Fleurs grandes, bleues, rarement roses ou blanches, en verticilles écartés en grappes allongées visqueuses. Commune dans les terrains calcaires méditerranéens. Elle possède les mêmes propriétés que la sauge officinale, tant médicales que culinaires mais en plus faibles et, cultivée, elle est aussi utilisée en décoration.

Son odeur rappelle le citron vert et elle excelle dans les sauces pour salade. Elle accompagne le gingembre dans des farces asiatiques ou orientales. Les feuilles, frites, servent en décoration des plats.

Salvia sclarea

Sauge sclarée, musquée, carrée ou d'outremer, grande sauge, toute-bonne, herbe aux plaies, orvale, ornin plante républicaine.

La sclarée est une plante herbacée, vivace, originaire d'Asie, très velue, très aromatique, pouvant atteindre 1 m de hauteur. Feuilles largement ovales en cœur, opposées, cordées, pubescentes, grisâtres à bord crénelé. Fleurs blanches lavées de bleu, en verticilles de 2 à 6 fleurs, rapprochés en panicule contractée visqueuse. Bractées larges dépassant les calices. Sa floraison a lieu en juin. On la rencontre en Asie occidentale, Europe, Afrique septentrionale et en Amérique où elle est considérée comme une plante envahissante aux États-

Unis.

Elle est cultivée dès l'Antiquité et le *Capillaire de Villis* la cite sous le nom de *sclareiam* et en recommande sa culture. Médicalement, elle possède les mêmes propriétés que l'*officinale*. Son huile essentielle n'est pas toxique, contrairement à celle de cette espèce. Son essence est un fixateur de parfum.

- *Cuisine*. Les grandes feuilles à odeur plus balsamique furent utilisées en Allemagne pour aromatiser le vin et lui donner une saveur plus musquée. En Angleterre, elle remplaça le houblon pour la fabrication de la bière. Les feuilles peuvent être utilisées comme pour l'*officinale* dans les sauces, les marinades, les charcuteries et toutes les viandes.

La graine, riche en mucilage, a été utilisée pour chasser des corps étrangers de l'œil, faisant pleurer en gonflant.

Son huile essentielle participe à la fabrication de vermouth, de liqueurs et de parfums.

Filet mignon à la sauge

1 filet mignon de 600 g environ

5 feuilles de sauge

25 cl de bière blonde

1 oignon

2 cc de fond de veau

1 cc d'huile d'olive

1 cs de farine

- Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile. Ajouter la farine et le fond de veau. Bien mélanger et verser la bière. Remuer. Ajouter la sauge.
- Cuire 35 min environ.
- Accompagner de pommes noisette.

Sauce à la sauge

1 échalote
10 cl de vin blanc sec
10 cl de fumet de poisson
2 oranges
3 feuilles de sauge
2 dl de crème fraîche
1 jus de citron

- Faire revenir, sans brunir, l'échalote émincée.
- Verser le vin blanc. Faire réduire de moitié.
- Verser le fumet de poisson et faire de nouveau réduire de moitié.
- Verser le jus d'une orange et les feuilles de sauge. Réduire de moitié. Saler, poivrer.
- Ajouter la chair de la seconde orange totalement épluchée et concassée. Poursuivre la cuisson à feu doux 10 min puis ajouter la crème.
- Servir sur un filet de poisson grillé.

Souci

🌿🌻 *Calendula officinalis*

🌿🌻 Astéracées

Souci du jardin ou officinal, fleur de tous les mois grand souci, faux safran.

Sans rapport avec son homonyme signifiant « ennui » son nom vient du latin *solsequia*, littéralement « qui suit le soleil », car la plante possède la particularité de s'ouvrir le jour et de se fermer la nuit.

Calendula vient du latin *kalendae* signifiant « premier jour du mois » dans le calendrier romain, en relation avec le fait que la plante donne des fleurs tous les mois.

Description

Plante annuelle herbacée, rustique, pouvant atteindre 40 cm de hauteur. Tige anguleuse cassante. Feuilles ovales, lancéolées, vert acide à vert franc, sessiles voire embrassantes. Fleurs ligulées jaune orangé à oranges selon les variétés, groupées en capitule solaire. Il existe des cultivars à fleurs doubles.

Histoire

Originnaire probablement de la région méditerranéenne européenne, moyenne-orientale et africaine le souci est maintenant quasiment cosmopolite. Il était utilisé en médecine, en cosmétique et en cuisine dès l'Antiquité par les civilisations hindoues, arabes et grecques. On en tirait une teinture jaune. Pline parle bien de *Calendula officinalis* qu'il appelle *caltha*. Le souci est cultivé en Europe dès le XII^e siècle. Au XIX^e, en Amérique, des médecins, appelés Éclectiques, utilisaient le souci, parmi d'autres fleurs en adjonction aux autres médicaments officiels.

Parties utilisées

Fleurs (de juin à octobre), bourgeons, feuilles (de mars à mai).

Médecine

En application de la fameuse théorie des signatures de Paracelse, associant maladies et couleurs, le souci fut considéré comme remède contre la jaunisse ou autres troubles hépatiques. Hildegard de Bingen au XII^e siècle, soignait l'impétigo du cuir chevelu et Albert le Grand les morsures de serpent. De nos jours, le souci est utilisé en infusion, en alcoolat, en teinture, en macération ou en pommade. Il contient des principes amers. Il soigne les troubles digestifs et hépatobiliaires. Il est antiseptique, combat la dépression. Il est utile pour les

lavages de gorge et les bains oculaires, et comme onguent pour la peau en raison de ses propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires. Il soigne eczéma et dermatoses. Sa teinture alcoolique, vendue dans le commerce sous le nom de *teinture de Calendula*, est vulnéraire. Les fleurs, macérées dans du vinaigre, aident, en application à combattre les verrues.

Cuisine

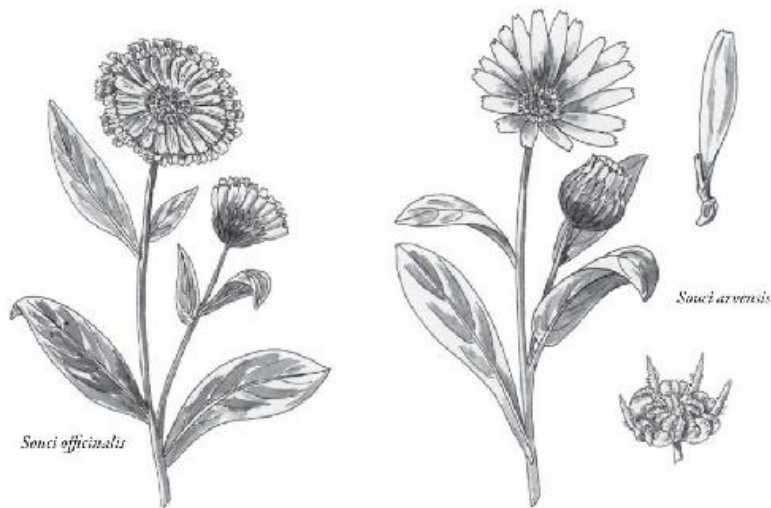
Feuilles et fleurs épicées, légèrement amères, aromatiques poivrées.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les Romains pauvres l'utilisaient en place du safran mais il semble que l'appellation de « safran des pauvres » ait été plutôt attribuée au curcuma et non au souci. Les boutons floraux peuvent être préparés comme des câpres, au vinaigre puis utilisés comme eux. Des boutons marinés passés quelques secondes au micro-ondes éclatent comme des pop-corn. Ils peuvent être mangés crus en salade tout comme les jeunes feuilles, en marinade à l'huile d'olive et parfumer les soupes.

On peut retirer les fleurs ligulées de leur calice. Fraîches, elles apportent leur arôme à des salades qu'elles décorent également, des omelettes, des sauces (tartare notamment) ou des légumes cuits ou crus. On les retrouve dans les potages en Allemagne et en Angleterre mais aussi, de l'autre côté de la Méditerranée, dans des plats mijotés comme le couscous ou associés à des gâteaux.

Les fleurs séchées ont été et sont encore utilisées pour donner de la couleur jaune à certains plats comme le riz, remplaçant le safran ou le curcuma pour cette fonction mais différant par leur goût. Elles font partie du spigol, succédané de safran et de certains mélanges d'épices.

On a souvent ajouté des fleurs de calendula séchées dans les barattes pour donner au beurre d'hiver meilleure couleur et meilleur goût. Attention, lors de l'achat de safran, à la fraude possible avec des pétales de souci ou de calendula.



• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** On le trouve de nos jours en « fleurs de thé », mélange de thé blanc et de fleurs de souci qui se développe dans l'eau avec toute sa couleur, donnant un thé au goût très doux. Une tisane de fleurs de souci est dépurative et laxative. Elle fait partie de la « tisane des cinq fleurs » (avec la bourrache, la lavande, la mauve et le sureau).

Divers

C'est une plante tinctoriale qui fournit une couleur jaune crème par décoction de ses fleurs.

Elle est très utilisée en cosmétique pour ses pouvoirs adoucissants.

C'est une plante mellifère.

Autres espèces consommées

Calendula arvensis

Souci des champs.

C'est la forme sauvage du souci, très répandue en France dans les terrains ensoleillés et chauds, dans les vignes. Feuilles oblongues lancéolées lâchement dentées ou entières, sessiles et demi-embrassantes. Fleurs jaunes en capitules solitaires, plus petits que la forme officinale. Fruits recourbés en forme de chenille. Comme la forme cultivée, il fleurit dès le printemps jusqu'aux premières gelées. On le trouve également dans toute l'Europe moyenne, en Asie Mineure et en Afrique septentrionale.

Boutons de souci en câpres

30 boutons de souci

1 cc de sel

1 clou de girofle, 1 feuille de laurier, 1 brin de thym

huile de tournesol

- Amener à ébullition 50 cl d'eau contenant sel herbes et épice. Verser le mélange sur les boutons. Laisser mariner 4 semaines.
- Les égoutter et les recouvrir d'eau (pour les dessaler) 24 h.
- Les recouvrir d'huile de tournesol et laisser macérer de nouveau 4 semaines.
- À utiliser comme des câpres.

Sauce jaune

6 fleurs de souci
30 cl de lait
60 g de farine
60 g de beurre
90 g de gruyère râpé

- Séparer les fleurons des capitules. Réserver.
- Dans une casserole, mettre le beurre à fondre à feu doux. Incorporer très rapidement la farine. Verser le lait froid et porter à ébullition douce en remuant. Laisser épaissir la sauce 5 min. Saler, poivrer.
- Retirer du feu et ajouter le gruyère puis les fleurons de souci.
- Servir sur du chou-fleur.

Tanaisie

🌿 *Tanacetum vulgare*

🌿 Astéracées

Tanaisie commune, vulgaire, des jardins ou baumière grande tanaisie, tanacé, tanésie, barbotine, athanase balsamite amère, sent-bon, herbe amère, aux vers, de Saint-Marc, du bon chasseur, d'effort ou à omelette feuille-de-Saint-Pierre, vermissette, passe-thé, pasté.

Tanacetum signifie « immortelle » ou « longue vie » en grec. Il est possible aussi que le fait que les fleurs fleurissent tardivement soit à l'origine de ce nom.

Description

Grande herbacée vivace pouvant atteindre plus de 1 m de hauteur. Racine radiculaire et traçante. Tiges robustes, anguleuses, sillonnées longitudinalement parcourues de traces brun rouge. Feuilles alternes, pennatiséquées (profondément divisées) à divisions dentées ou lobées. Feuilles inférieures pétiolées, supérieures sessiles, très odorantes au froissement. Inflorescences de petites fleurs toutes tubulaires, jaune d'or, en forme de boutons, réunies en corymbes (fausses ombelles) denses au sommet des tiges. Pas de fleurs ligulées. Réceptacle entouré de bractées coriaces sur plusieurs rangs. Se trouve le long des talus, terrains incultes et chemins un peu humides. Fleurit de juillet à septembre. Elle est cultivée dans les jardins comme plante d'ornement.

Histoire

Originale d'Europe jusqu'au Caucase et la Sibérie elle est maintenant naturalisée en Amérique du Nord. Elle fait partie des plantes de l'ordonnancement rural, le *Capitulaire de Villis*, et est utilisée au Moyen Âge comme succédané aux épices trop chères. Mais c'est surtout médicalement qu'elle est reconnue depuis cette époque, même si on la conseille déjà pour parfumer des gâteaux. L'Angleterre en sera l'adepte la plus fervente.

Parties utilisées

Feuilles, fleurs, graines. Fraîches ou séchées. Se trouve en poudre.

Médecine

Hildegard de Bingen, au XII^e siècle, en recommande l'usage contre le rhume et la toux. Pour elle seules les feuilles doivent être utilisées, les fleurs étant

considérées comme vénéneuses. Au XVIII^e siècle, les femmes de Norvège et les Laponnes l'utilisaient pour aider à l'accouchement.

Autrefois, on la croyait remède contre les fièvres intermittentes, l'hydropysie, l'hystérie (en raison de son odeur détestable), la goutte, les rhumatismes et la suppression des menstrues. Il lui reste un pouvoir tonique et digestif, connu depuis longtemps puisqu'elle était conseillée après la rupture de jeûne du Carême, en raison de sa saveur aromatique et amère, et des propriétés vermifuges, fébrifuges et antiseptiques.

• **Attention.** La tanaïsie est toxique à forte dose ou en consommation médicale régulière. Elle est considérée comme abortive. Des cas de dermatite de contact sont connus.

Cuisine

Odeur forte, balsamique, camphrée. Saveur très amère presque nauséuse, persistante.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** La tanaïsie est surtout utilisée en Angleterre, avec notamment le pudding de fin de Carême, et peu chez nous. Dès le Moyen Âge les *tansies* sont appréciés Outre-Manche, sorte de crêpes épaisses riches en crème et en œufs, contenant maintenant des fruits, et parfumées aux feuilles de tanaïsie. Il faut la doser avec parcimonie et c'est surtout la poudre qui est utilisée. Quelques feuilles suffisent pour aromatiser viandes en sauce omelettes, poissons farcis, crustacés et salades. On peut frotter également une viande avec quelques feuilles avant de la griller. En infusion dans du lait elle assure de délicieux flans ou crèmes. Le *Pâtissier royal*, en 1821, donne une recette de beignets à la tanaïsie. Les fleurs confites peuvent être utilisées dans des gâteaux ou des glaces.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** La tanaïsie rehausse la saveur d'une infusion de menthe. Infusées à froid pour enlever un peu de leur amertume feuilles et fleurs feront une délicieuse boisson rafraîchissante après ajout de citron et de miel. Elles servent à fabriquer des liqueurs.

En Allemagne, on a souvent utilisé la tanaïsie pour remplacer les fleurs de houblon et éclaircir la bière. Elle est cependant interdite de nos jours, dans ce pays, pour la confection d'arômes ou d'essences à des fins industrielles. En France, elle peut être substituée à l'absinthe.

Divers

La tanaïsie est employée en parfumerie et pour la fabrication de cosmétiques. En Finlande, on en tire une teinture verte.

Séchée, elle participe à des bouquets insecticides qui éloignent les mites des vêtements et les puces chez les chiens. Une autre espèce, *T. cinerarifolium* sans danger pour l'homme, est utilisée industriellement comme insecticide naturel.

Crêpes de blé noir à la tanaïsie

250 g de farine

4 œufs

50 g de beurre

½ cc de sel

50 cl de lait

3 feuilles de tanaïsie fraîche

- Battre les œufs avec un peu de lait.
- Ajouter la farine, le sel, le reste du lait, le beurre fondu et les feuilles de tanaïsie très finement ciselées.
- Laisser reposer 1 h.
- Garnir les crêpes de jambon, œuf, fromage, à votre goût, ou d'épinards préalablement cuits égouttés et pressés, salés, poivrés et additionnés d'un peu de crème.

Crème à la tanaisie

40 g de jeunes feuilles de tanaisie fraîche
50 g de crème fleurette
3 gros œufs
40 g de sucre
1 pincée de sel
noix de muscade
40 g d'amandes pilées
10 g de beurre

- Hacher les feuilles de tanaisie puis les mixer (avec un tout petit peu d'eau si nécessaire). Filtrer en les écrasant pour en extraire le jus.
- Dans un bol, mélanger les œufs, le sucre, le sel, les amandes et la noix de muscade râpée. Ajouter le jus de la tanaisie.
- Faire tiédir la crème et l'incorporer au mélange précédent et la verser dans 4 petits ramequins préalablement beurrés.
- Cuire au bain-marie dans un four à 180°C (th 6) pendant 30 à 40 min.

Autre espèce consommée

Tanacetum balsamita

Balsamite, grande tanaisie, balsamite odorante, grande beaume, beaume-coq, coq-des-jardins, menthe-coq menthe de Notre-Dame, sarrasine ou à bouquet, herbe de Sainte-Marie, de Saint-Pierre ou à omelette, tanaisie des jardins ou baumière, balsamite du Levant, feuille de bible, chartreuse, passe-thé, pasté, alecost.

La balsamite, comme la tanaisie, est un chrysanthème. Certains auteurs la nomment actuellement *Balsamita major*. *Balsamite* vient du grec *balsamon* qui veut dire « baume ».

Ne pas confondre la balsamite, notre plante, avec la balsamine (*Impatiens balsamina*). Si celle-ci est vulnérable, certaines de ses sœurs, comme la balsamine des bois (*Impatiens noli-tangere*), ou la balsamine pomme-de-merveille (*Momordica balsamina*) sont vénéneuses.

- Description

Plante herbacée, vivace et rustique, pouvant atteindre 1,20 m de hauteur. Rhizomes rampants robustes bourgeonnants. Feuilles alternes, simples, épaisses ovales, à bord crénelé, inférieures pétiolées, supérieures sessiles et embrassantes, vert clair argenté. Fleurs blanches à cœur jaune, éclatant en petits capitules groupés en corymbes apparaissant à la fin de l'été. Toute la plante est velue. Se rencontre dans les lieux incultes essentiellement méridionaux. Elle est cultivée comme plante ornementale.

- Histoire

Originnaire d'Asie Mineure (indiquée entre autres par quelques-uns de ses noms vernaculaires), naturalisée maintenant dans toute l'Europe, l'Afrique du Nord et l'Amérique du Nord. Cultivée depuis l'Antiquité. Son nom « feuille de bible » serait lié au fait que les colons utilisaient les feuilles séchées comme signets dans leurs bibles afin d'éloigner les insectes. Elle apparaît dans le *Capitulaire de Villis* sous les noms de *costum* et *costus*. La plante nommée *Costus arabicus* par Pline est sans rapport avec la balsamite mais doit correspondre à l'encens indien, *Saussurea costus*, bien connu dès l'Antiquité pour ses vertus échauffantes et son utilisation pour les parfums et les teintures de cheveux. *Costus* est devenu *coq* par déformation, d'où certains noms vernaculaires. Le nom *balsamite* apparaît en français au XIII^e siècle mais la multiplicité de ses noms vernaculaires sous lesquels elle sera décrite complique son histoire. Par ailleurs, seront décrites sous le nom de *balsamite* des plantes odoriférantes qui ont des propriétés aromatiques comparables à celles du baume.

- Parties utilisées

Feuilles, rhizome, sommités florales, fruits, graines huile essentielle. Cueillir les feuilles avant floraison les faire sécher rapidement à l'ombre et les conserver à l'abri de l'humidité et de la lumière. Ne pas les congeler. On peut conserver les feuilles dans de l'alcool.

- Médecine

Odeur aromatique forte et amertume ont fait considérer la balsamite comme un stimulant énergétique d'où une utilisation ancienne comme antispasmodique carminative et diurétique. Dès 827, un moine conseille l'utilisation de la décoction de racine du *costo* pour activer digestion et intestins. Digestive et vermifuge, elle fut aussi utilisée par certains médecins comme remède homéopathique à l'opium. Une tisane de feuilles fraîches a été considérée depuis longtemps, notamment chez Hildegarde de Bingen au XII^e siècle, dans son registre *De Physica* bonne pour les digestions difficiles et pour le moral en plus de multiples vertus contre la lèpre, les fièvres et les poux. La balsamite a en effet la réputation de rendre gai, de susciter la bonne humeur et d'éveiller l'esprit, autrement dit, c'est un excellent tonique. Elle est reconnue en phytothérapie comme étant emménagogue, permettant de réguler les flux menstruels féminins.

En externe, l'huile de baume (macération dans de l'huile), qui lui a valu son nom de *balsamite*, peut s'appliquer sur les piqûres d'insectes ou les brûlures elle est vulnéraire et cicatrisante, efficace contre les contusions. Elle usurpe parfois le rôle de l'arnica.

La photothérapie moderne utilise les sommités fleuries, les feuilles et les semences.

- Cuisine

Odeur suave et pénétrante de chewing-gum mentholé. Saveur de menthe, en plus amère, et de la sauge, proche de l'absinthe.

- *Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.* Dès le Moyen Âge, la balsamite est consommée en cuisine. À dose parcimonieuse, les feuilles hachées aromatisent les salades, les viandes, porc, mouton gibier, les farces pour poissons, les soupes, les omelettes (voyez son nom vernaculaire), les légumes comme des petits pois, mais aussi les gâteaux et les desserts au chocolat. Elle peut remplacer la tanaïs et vice-versa.

- ***Boissons d'hier et d'aujourd'hui.*** La balsamite était utilisée pour éclaircir les bières anglaises.

Elle entre toujours dans la composition secrète de la liqueur des chartreux, ce qui lui a valu de longue date le surnom de « chartreuse ». Une liqueur, à base de feuilles, sucre et alcool de fruits, s'en veut être un succédané. Une infusion vineuse des feuilles stimule l'appétit.

On en fait des infusions théiformes à partir des sommités fleuries.

- Divers

En sachet dans les armoires, les fleurs séchées parfument le linge. Elles s'utilisent en pots-pourris ou dans l'eau du bain.

Des feuilles fraîches calment les piqûres d'insectes. Plante appréciée des escargots et des abeilles.

Liqueur de balsamite

12 feuilles de balsamite
1 l d'alcool de fruit à 40°
100 g de sucre

- Dissoudre le sucre en le chauffant dans un peu d'alcool de fruit. Verser le reste de l'alcool.
- Mettre les feuilles à macérer un mois. Filtrer.
- À consommer en apéritif ou, mieux, en digestif.

Limonade solaire de balsamite

4 feuilles de balsamite

50 g de sucre

- Mettre les feuilles et le sucre à macérer dans de l'eau, dans une bouteille en verre blanc, 2 à 3 h au soleil. Filtrer et conserver au frais.





Tanacetum vulgare



Tanacetum balsamita



Thymus vulgaris



Thymus x citrodorus



Thymus serpyllum

Thym

🌿 *Thymus vulgaris*
🌿 Lamiacées

Thym des jardins, farigoule, frigoule, barigoule.

Thymus vient du grec *thumon* sorte de sarriette, lié à *thuos* signifiant « offrande » et « parfum » en raison de l'odeur agréable qui se dégage si on le fait brûler.

Description

Sous arbrisseau à port étalé et feuilles persistantes atteignant 40 cm de hauteur. Tiges ligneuses et rameaux tortueux. Feuilles opposées, entières, subsessiles, vert grisâtre, à face inférieure feutrée ponctuée de poils excréteurs, face supérieure glabre à nervure centrale déprimée. Fleurs regroupées par 2 ou 3 à l'aisselle de certaines feuilles plus grandes, mauves, apparaissant de juin à octobre. Étamines dépassant la corolle. Fruit contenant quatre graines brunes.

Histoire

Originaire de l'ouest de l'Europe, il est connu depuis très longtemps puisque les Sumériens l'auraient utilisé il y a plus de 5000 ans à des fins thérapeutiques bien que l'on ne soit pas certain de l'espèce utilisée. Pour les Égyptiens et les Étrusques il participait à l'embaumement des corps. Les Grecs l'appellent *herpyllos*, le brûlent devant les autels ou en parfument leurs bains. Pline distingue déjà le serpolet sauvage du cultivé du serpolet spontané plus gras et plus blanc. Le thym est mentionné par Hippocrate et Dioscoride. Introduit dans toute l'Europe y compris en Angleterre par les Romains qui l'appellent *serpillium* et qui l'utilisaient à la base de nombreux cosmétiques ou en prennent des bains avant d'aller au combat. Inscrit que la liste des plantes du *Capitulaire de Villis*, son usage intensif au Moyen Âge est dû aux moines bénédictins. Il reste pendant longtemps le symbole de courage et se retrouve en broderie sur les écharpes des Croisés. De tout temps il est brûlé pour la purification de l'air. Il est cultivé en Angleterre dès le ^{xvi}^e siècle et part vers l'Amérique du Nord avec les premiers colons. Il est enfin de toutes les croyances donc partie prenante des philtres d'amour et se retrouve sur les cercueils pour aider au passage vers l'au-delà.

Parties utilisées

Feuilles, fleurs, rameaux, frais ou séchés, huile essentielle.

Médecine

Pline le conseillait contre les douleurs et pour ses propriétés stimulantes et Dioscoride en Grèce le prescrivait. Au Moyen Âge, Hildegarde de Bingen l'indiquait contre la lèpre et la paralysie. À cette époque, il traite tous les maux. Il chassera même les cauchemars, ce qui se poursuit de nos jours avec le brin de thym sous l'oreiller.

Ce n'est qu'à la fin du XVIII^e siècle, que le thymol alors appelé « camphre du thym », puissant antiseptique est reconnu dans le thym. Le thym est traditionnellement utilisé par voie orale pour le traitement symptomatique de la sphère digestive et, en externe, pour le dégagement des voies respiratoires pour l'hygiène buccale et pour le traitement des petites plaies.

• **Attention.** L'huile essentielle de thym est extrêmement caustique, elle irrite peau et muqueuses.

Cuisine

Odeur piquante. Saveur amère.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les Grecs qui considéraient le thym comme source de courage l'associaient à leur cuisine. Les Romains en parfument fromages et liqueurs. Plusieurs variétés du thym vulgaire existent selon leur lieu d'habitat. Ainsi du thym anglais ou thym d'hiver et du thym français ou thym d'été, le second étant réputé plus fin. On trouve également des variétés à saveur de citron, d'orange ou de carvi.

Le thym est quasi incontournable de certaines cuisines comme la provençale ou l'italienne, voire toutes les cuisines latines de l'Ancien et du Nouveau monde, mais est de plus en plus intégré dans les cuisines du monde entier. Il fait partie du fameux « bouquet garni ». Bien sûr, on le retrouve sur les pâtes et les pizzas italiennes, mais avec de nombreux légumes ou viandes. Il est presque trop systématiquement associé aux tomates. Il aromatise farces, terrines et saucisses. Il parfume courts-bouillons et grillades. Moulu, il ralentit le rancissement des viandes grasses. Aux États-Unis, il est l'aromate de la soupe aux moules.

De l'huile d'olive dans laquelle auront macéré des branches de thym et des gousses d'ail, aromatisera à merveille une salade de tomates ou une salade verte. Il parfume certains bonbons.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Le thym est utilisé pour fabriquer des liqueurs. Celles-ci seront particulièrement parfumées si les fleurs sont ramassées l'été. On le retrouve dans la bénédictine.

Divers

Il sert pour l'extraction industrielle du thymol. C'est une plante mellifère. Le thym entre dans la composition de nombreux produits cosmétiques.

Autres espèces consommées

Thymus x citrodorus

Thym citron.

Il est issu du croisement entre le *Thymus vulgaris* et *Thymus pulegioides* mais se trouve maintenant à l'état spontané. Il ne se multiplie que par voie végétative.

Haut de 20 cm environ, peu étendu, il se caractérise par des feuilles plus arrondies au sommet, des fleurs pourpres ou lilas et comme son nom l'indique une odeur et une saveur citronnée.

Il est antiseptique, antitussif et cicatrisant.

Il est utilisé pour aromatiser les salades de légumes ou de fruits, les sauces. Il est recommandé pour parfumer les poissons.

Thymus herba-barona

Thym de Corse, cumin ou herbe à baron.

Ce thym persistant, aux feuilles vert foncé et aux fleurs rose-mauve est originaire de... Sardaigne. Son nom curieux d'*herbe à baron* vient de son utilisation à aromatiser le baron de bœuf, soit le gigot et les selles, et sert à épicer les viandes et les volailles les carottes, certains légumes et les plats à base de fromage.

Thymus pulegioides

Thym commun ou à larges feuilles.

Il est répandu dans toute l'Europe centrale où il est de plus cultivé. Son utilisation est identique à celle du thym des jardins.

Thymus serpyllum

Thym serpolet ou sauvage, cherpoulet, sarpoulet.

Originaire des régions méditerranéennes des Balkans, du Maroc et de l'Espagne, c'est un thym qui ne dépasse guère les 15 cm de hauteur, aux fleurs d'un rose d'intensité variable groupées en capitules terminaux ronds, apparaissant de juin à octobre.

Il est comme son cousin, stomachique, expectorant et antispasmodique. Une infusion calme les irritations de la gorge et s'utilise en bains de bouche. En fumigation, il traite les rhinites et les rhumes. Il est antiseptique.

Il est moins aromatique que le thym commun bien que cela varie selon l'altitude et le lieu de vie et il est préférable de le mettre en fin de cuisson sauf si la cuisson se fait en récipient fermé. Il connaît cependant les mêmes utilisations culinaires, viandes farces, sauces ou salade, mais se retrouve souvent dans les plats sucrés, gelées, confitures, mousses et sorbets auxquels il apporte une note légèrement amère.

En Islande, il servait à aromatiser le lait caillé.

Thymus zygis

Thym rouge d'Espagne.

Ce thym fait partie des thyms à arôme herbacé fort et provient non seulement d'Espagne mais aussi de France, de Grèce et du Maroc. Les feuilles sont sessiles, linéaires, lancéolées aux deux faces vertes à gris-vert et pubescentes (à longs poils ciliés).

Il possède les mêmes propriétés médicales et culinaires que le thym vulgaire.

Tapenade noire au thym

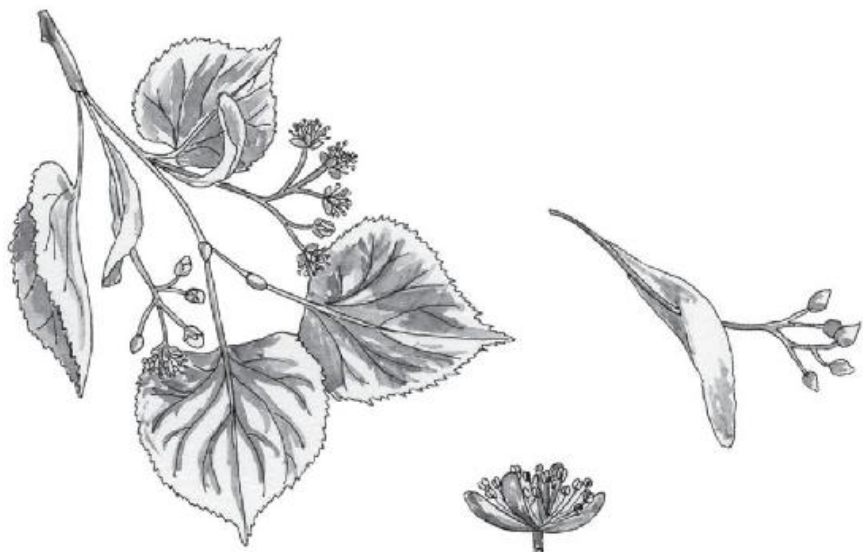
250 g d'olives noires
3 gousses d'ail
50 g de filets d'anchois
3 cs d'huile d'olive
1 cs de câpres
2 brins de thym

- Mélanger les olives dénoyautées, les câpres, les anchois dessalés et coupés en dés, l'huile d'olive, le thym finement ciselé et les gousses d'ail épluchées et écrasées.
- Mixer l'ensemble.
- À servir sur des toasts grillés à l'apéritif ou en farce dans une volaille.
- Une tapenade verte peut être réalisée à partir d'olives vertes avec des pignons de pin à part égale. Supprimer les câpres.

Tilleul

🌿 *Tilia x europaea*

🌿 Tiliacées



Tilleul commun, sauvage, des bois, d'hiver, d'été, à petites feuilles, à grandes feuilles, à grandes fleurs, de Hollande, mâle, ou femelle, tillet, tillau, til.

Tilia x europaea est un hybride entre *Tilia platyphyllos* ou tilleul à grandes feuilles, d'été ou de Hollande, et *Tilia cordata*, ou tilleul à petites feuilles, à feuilles en cœur, des bois, mâle ou d'hiver. C'est essentiellement lui que nous rencontrons dans les parcs et jardins. Les noms vernaculaires sont également associés aux deux espèces citées. Les fleurs de *Tilia tomentosa*, ou tilleul argenté, en provenance de Hongrie, utilisées pour nos tisanes sont toxiques pour nos abeilles, mais non pour l'abeille indigène des Carpates.

Description

Arbre pouvant atteindre 30 m de hauteur. Tronc cylindrique droit à écorce grisâtre, épaisse et rugueuse, se divisant en branches rougeâtres. Feuilles pétioleées, simples, alternes, en forme de cœur, au bord denté. Fleurs très odorantes blanc jaunâtre ou blanches, groupées huit à dix en corymbe, au pédoncule soudé à une bractée membraneuse vert jaunâtre en ovale allongé. Floraison rapide et courte en juin-juillet. Fruits globuleux. Le tilleul peut vivre très vieux et atteindre des proportions impressionnantes. La quarantaine de genres vivant en hémisphère Nord s'hybrident facilement.

Les grandes feuilles en forme de cœur de *T. platyphyllos* présentent des pubescences blanchâtres à leur face inférieure et le long des nervures. De

répartition plus méridionale que celui à petites feuilles, il fleurit plus tôt. Les feuilles, petites, de *T. cordata* sont vertes mais légèrement plus pâles en dessous.

Histoire

Spontané dans les bois, il a surtout été introduit dans les parcs et les jardins. On le connaît et le vénère depuis l'Antiquité, voire bien avant. Virgile au 1^{er} siècle, l'appelle *tilia*. Les Anciens différencient deux sortes qu'ils appellent *mâle* et *féfelle* correspondant en fait à nos deux espèces actuelles *T. cordata* et *T. platyphyllos*.. Ils l'utilisaient surtout pour en faire des couronnes à partir des pellicules minces et souples trouvées entre l'écorce et le bois ou le débitaient en minces tablettes pour les écrivains. Les Allemands rendaient la justice sous un tilleul et, en France, il était l'arbre traditionnel central du village gaulois. On dit que, sous Henri IV, de nombreux tilleuls avaient été mis dans les cimetières des églises. En 1792, de nombreux arbres furent plantés en France dont majoritairement des tilleuls. Il fut érigé en arbre civique, symbole de la liberté, et choisi en 1989 pour commémorer la Révolution française. De nombreuses localités en France ou en Allemagne, par leur nom, témoignent de la présence et de l'importance de cet arbre. Il joue un rôle important en sorcellerie.

Parties utilisées

Feuilles de printemps fraîches, plus tardives séchées bourgeons, fleurs, sève, fruits, écorce interne ou aubier.

Médecine

Pline faisait mâcher des feuilles aux enfants atteints d'ulcérations de la bouche et leur reconnaissait des vertus diurétiques, emménagogues et hémostatiques. Avicenne considère les feuilles comme émollientes. Hildegarde de Bingen, au Moyen Âge conseille la poudre d'écorce contre les douleurs de cardialgie. Il faut attendre la Renaissance pour que les fleurs entrent dans la pharmacopée pour leurs propriétés calmantes mais aussi contre les problèmes cardiaques, l'épilepsie et bien d'autres. La tisane sédative devient reine. Elle calme douleurs, migraines et courbatures. L'aubier est utilisé aujourd'hui, pour les espèces non hybrides, comme draineur général. Les bourgeons sont utilisés en gemmothérapie comme tranquillisant.

• **Attention.** Une infusion trop longue de fleurs peut devenir excitante et créer des insomnies.

Cuisine

Odeur douce et agréable. Saveur fraîche et mentholée.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les très jeunes

feuilles de printemps translucides, agrémentent des salades ou peuvent être farcies de riz ou tout autre légume à saveur relativement neutre. Elles sont très légèrement mucilagineuses.

Séchées, les feuilles plus tardives peuvent, réduites en poudre, servir de base à une farine pour la réalisation de galettes. Les fleurs aromatisent les salades et les desserts, sauces ou glaces.

Les graines, broyées et malaxées avec des fleurs, ont servi au XVIII^e siècle à faire un curieux succédané de chocolat qui eut peu de succès. Elles peuvent être grignotées crues.

• ***Boissons d'hier et d'aujourd'hui.*** On récolte la sève de tilleul au moment du débourrage des bourgeons, c'est-à-dire lorsque ceux-ci s'ouvrent et laissent sortir leur bourre (duvet, futures feuilles et fleurs) que l'on boit comme un sirop.

On fait une tisane bien connue à partir des fleurs qui bien que reposante, n'est pas seulement médicale. On fait des limonades à partir des fleurs séchées et du « thé » à partir des feuilles, séchées également. Le ratafia de tilleul est un apéritif agréable.

Divers

Le tilleul occupe une place importante en parfumerie. Le parfum des fleurs est particulier à un arbre selon sa provenance et les connaisseurs savent les différencier. L'eau de beauté de tilleul adoucit la peau et élimine les impuretés. Le tilleul est une plante mellifère donnant un miel jaune au goût affirmé avec parfois une légère amertume.

Melon au sirop de tilleul

½ melon
100 g de sucre
4 graines de cardamome
8 fleurs de tilleul
1cs de jus de citron
8 fraises des bois

- Faire un sirop avec 2 dl d'eau, le sucre, le jus de citron et 4 fleurs de tilleul. Porter à ébullition douce pendant 10 min.
- Disposer le melon coupé en billes dans quatre verrines. Arroser de sirop filtré tiède. Réserver au frais.
- Décorer de fraises des bois et d'une fleur de tilleul.

Confiture de cerises aux fleurs de tilleul

1 kg de cerises
1 grosse poignée de fleurs de tilleul
800 g de sucre
25 cl d'eau

- Dénoyer les cerises puis les mettre dans une terrine avec le sucre. Mélanger.
- Faire une infusion très concentrée avec la poignée de tilleul jetée dans 25 cl d'eau bouillante. Laisser infuser 30 min puis filtrer.
- Verser l'infusion sur les cerises et laisser macérer 12 h au frais.
- Faire cuire 30 à 45 min jusqu'à la consistance voulue.

Verveine odorante

🌿 *Aloysia citrodora*

🌿 Verbénacées



Citronnelle, à trois feuilles, des Indes ou du Pérou, thé arabe, herbe Louise,

aloyse citronnée.

Pour certains auteurs, le genre *Aloysia* serait maintenant intégré dans le genre *Lippia* et le nom de la verveine odorante serait *Lippia triphylla*.

La verveine odorante est parfois appelée à tort *citronnelle* qui est une graminée (*Cymbopogon citratus*) appelée parfois... *verveine des Indes*. Ne pas la confondre avec la verveine en arbre ou boldo (*Peumus boldus*), qui est une monimiacée originaire du Chili, et la verveine de Provence (*Dracocephalum moldavica*), qui appartient aux lamiacées, originaire des Balkans. D'autres plantes de par le monde, ont le qualificatif de *citronnelle* pour peu qu'elles dégagent une odeur citronnée.

Description

Arbrisseau pouvant atteindre 1,50 m de hauteur dans nos régions (plus dans leur lieu d'origine). Tiges élancées, cannelées, anguleuses et ramifiées. Feuilles verticillées par trois, courtement pétiolées lancéolées et acuminées, rugueuses au toucher entières, aux bords légèrement dentelés, vert pâle. Nervure médiane très marquée face inférieure. Fleurs petites, nombreuses, aux pétales blancs sur la face externe, bleu-violet face interne, soudés en tube, disposées en épis allongés et lâches. Floraison de juillet à septembre. Fruits drupacés renfermant deux graines (et non quatre comme ceux des *Verbena*), rarement à maturité sous nos climats.

Histoire

Originaire du sud-ouest de l'Amérique du Sud (Pérou, Chili, Argentine) et relativement d'altitude (2 000 m en moyenne), elle a été introduite au XVIII^e siècle en Europe méridionale par les Espagnols ou en Angleterre, les avis divergeant sur le sujet. Elle connaît un engouement extraordinaire durant l'Angleterre victorienne pour la création de pots-pourris à odeur citronnée. Très vite, elle est cultivée en différents pays et est maintenant naturalisée dans le monde entier.

Parties utilisées

Feuilles fraîches ou séchées mais l'arôme des secondes n'est en rien comparable à celui des premières. La récolte se fait après floraison. Huile essentielle.

Médecine

Les feuilles de verveine sont des régulateurs d'appétit et la verveine est traditionnellement utilisée dans le traitement des troubles de la sphère digestive. Son pouvoir calmant la fait utiliser contre des états de nervosité excessive. L'huile essentielle est antibactérienne.

En externe, la feuille, fraîche et ébouillantée, est utilisée en compresse pour la

cicatrisation de plaies légères ou pour apaiser les maux de dents.

Cuisine

Odeur fraîche et citronnée, saveur à la fois suave piquante et légèrement amère.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Les feuilles entières peuvent être infusées dans des sauces, des plats à base de poisson ou de porc, les marinades ou les farces pour volailles. D'une manière générale, elles s'associent aux mets orientaux remplaçant basilic, citronnelle ou gingembre. Hachées crues, dosées avec parcimonie, elles aromatisent les salades de légumes ou de fruits, les gâteaux les tartes, les crèmes ou les flans. Elles parfument ou sont à part entière dans des sorbets. Ajoutées en fin de cuisson et retirées ensuite, elles apportent un parfum inimitable à une confiture de fraises ou à une gelée de pêches. Mélangées à du beurre manié elles accompagnent des viandes grillées.

Séchées et mises dans le sucre en poudre, les feuilles le parfument agréablement.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Tout le monde connaît la fameuse verveine du Velay, créée au XIX^e siècle, tout comme chacun d'entre nous a déjà bu une infusion appelée par homonymie *verveine*. Les feuilles servent à la fabrication de liqueurs qui sont bues en limonade ou peuvent être utilisées pour parfumer des punches ou des desserts. Un sirop de verveine non alcoolisé est en vente et permet d'aromatiser crêpes, gâteaux ou fraises fraîches.

Divers

Son huile essentielle, extrêmement coûteuse, participe à certains parfums de luxe. Dès le XIX^e siècle elle était partie prenante d'eau de Cologne et de savons. Elle a été, et le reste, une plante utilisée dans les pots-pourris. On la dit antimoustiques.

Autre espèce consommée

Aucune autre espèce d'*Aloysia* n'est réellement consommée en cuisine. Quant à la verveine commune, elle est restée dans le genre *Verbena*.

Verbena officinalis

Verveine officinale ou commune, herbe des champs aux sorciers, des enchantements, sacrée, du foie, guérit-tout du sang ou à tous les maux.

Connue à l'état sauvage des lieux incultes de nos régions, plante sacrée des Celtes et des Romains velue, aux feuilles dentées, aux jolies fleurs bleu lilas, utilisée médicalement mais peu en cuisine car moins aromatique et plus amère. Les jeunes feuilles peuvent cependant aromatiser une salade et les fleurs la décorer.

Poulet à la verveine odorante

1 poulet
10 cl de vin blanc sec
50 cl de fond de volaille
10 cl de crème fraîche liquide
1 bouquet de verveine fraîche ou séchée

- Farcir le poulet avec la moitié des feuilles de verveine.
- Le cuire 40 min en cocotte ou au four (210°C th 7) puis récupérer le jus de cuisson. Réserver le poulet au chaud.
- Ajouter dans ce jus le vin blanc et le fond de volaille. Faire réduire de moitié.
- Retirer du feu et faire infuser 10 min le restant des feuilles de verveine. Filtrer. Ajouter la crème fraîche. Laisser réduire à feu doux le temps de découper le poulet.
- Servir le poulet nappé de sauce.

Salade de pêches à la verveine

4 pêches blanches

40 g de feuilles de verveine odorante

- Faire bouillir 25 cl d'eau.
- Jeter les feuilles de verveine lavées dans cette eau. Laisser infuser 10 min. Retirer les feuilles et réserver au frais.
- Préparer la salade de pêches.
- Verser l'infusion de verveine fraîche sur les pêches et servir.

Sirop de verveine

500 g de sucre

40 g de feuilles de verveine odorante fraîches

- Faire fondre le sucre à feu doux dans 1 l d'eau en remuant constamment. Laisser bouillir 5 min puis retirer du feu.
- Plonger les feuilles de verveine et laisser macérer 4 h. Filtrer puis faire bouillir à nouveau 5 min en remuant. Laisser tiédir puis mettre en bouteille.
- Ce sirop se boit en limonade ou s'utilise pour parfumer des desserts.

Violette

🌸 *Viola odorata*

🌸 Violacées

Violette odorante, herbe de la Trinité, violette ou fleur de mars, viole-de-carême.

Ne pas confondre les violettes avec les pensées (quatre pétales vers le haut et un vers le bas), même si toutes appartiennent au genre *Viola*.

De nombreuses autres plantes ont été nommées *violette* comme la julienne des jardins, la grande lunaire, qui sont des crucifères, la campanule (violette marine), la petite pervenche (violette des sorciers).

Description

Petite plante herbacée, annuelle. Feuilles en forme de cœur, au bord dentelé, longuement pétiolées. Fleurs violet foncé, rarement blanches, très parfumées comportant 5 pétales (2 vers le haut et 3 vers le bas), solitaires, portées par un long pédoncule. Floraison de mars à mai. On la trouve à l'état sauvage dans les prés et les bois, en colonies plus ou moins étendues. Elle est maintenant cultivée et, de ce fait, se rencontre partout.

Histoire

La violette est connue depuis l'Antiquité. Les Latins l'appellent *viola* et en font des couronnes censées combattre l'ivresse ou les migraines dues à l'excès de vin. Pline parle de sa culture mais mélange aussi d'autres plantes qui ne sont pas des violettes. Les Grecs l'appellent *ion* et Théophraste *melanium*. Dioscoride parle des fleurs purpurines très odorantes.

Dès le ^{xvii}e siècle, on se parfume à la violette pour camoufler les mauvaises odeurs corporelles. Mais dès le ^{xiv}e siècle, la violette intéresse la région de Toulouse où elle connaît son apogée jusqu'au début du ^{xx}e siècle, date à laquelle sa production décline. Depuis le début de notre siècle, la violette connaît un regain d'intérêt bien que n'étant plus la seule fleur commercialisée en d'hiver. La violette de Toulouse est une violette à double pétale.

La violette était autrefois le symbole de l'amour caché en France, philtre d'amour en Belgique mais fleur maléfique en Angleterre... Désormais, elle incarne la modestie.

Parties utilisées

Fleurs, feuilles, boutons floraux, racine, graines.

Médecine

Dès l'Antiquité, les Grecs en tirent pommade et tisanes. Les propriétés calmantes et rafraîchissantes des violettes prônées par Dioscoride sont également indiquées par Galien. Au Moyen Âge, les médecins arabes utilisent la violette dans des sirops aux propriétés vomitives. Hildegarde de Bingen la conseille cuite dans du vin pour apaiser la mélancolie. Graines et fleurs entrent dans la composition de remèdes de la pharmacopée maritime occidentale du XVIII^e siècle. En phytothérapie, toute la plante est utilisée. La violette fait partie des sept fleurs pectorales (avec l'antennaire, le bouillon blanc, le coquelicot, la guimauve, la mauve et le tussilage) et est utilisée contre les affections de l'appareil respiratoire. Les feuilles qui contiennent du mucilage sont émollientes et sont utilisées pour calmer les irritations de la sphère digestive. Les graines et surtout les racines sont vomitives et purgatives.

Cuisine

Odeur douce, suave... de violette. Saveur visqueuse avec une certaine âcreté. Le parfum de violette ne dure qu'un instant car il a la propriété d'endormir les nerfs olfactifs.

• **Utilisation hier et aujourd'hui comme herbe aromatique.** Diderot, dans son *Encyclopédie*, explique comment conserver des fleurs de violette séchées... violettes et non rouge pâle. Il suffit pour cela de les sécher dans une étuve remplie d'alcali volatil. Une conserve de fleurs de violette est déjà d'utilisation à son époque. On cristallise les fleurs fraîches de violette en pâtisserie depuis le XVII^e siècle et les bonbons à la violette n'ont plus de secret pour la ville de Toulouse. Les fleurs confites s'utilisent pour parfumer des gâteaux, des crêpes, en infusion pour des crèmes ou des sorbets, et enfin en décoration. On en fait des confitures. Fleurs, feuilles et boutons floraux s'ajoutent à des salades ou à des consommés. Elles s'intègrent aux farces et s'associent avec agneau ou poulet. Les feuilles, par leur mucilage rappelant par leur effet le tapioca, étaient et sont utilisées pour des soupes épaisses. Sautées, elles accompagnent du riz ou des pâtes mais, crues, elles parfument un mesclun. Des légumes comme les endives peuvent être braisés dans un beurre et un sirop de violettes.

• **Boissons d'hier et d'aujourd'hui.** Apicius parle déjà de *violatium*, un vin violet à base de violettes fraîches et sucré au miel. Diderot explique pourquoi il faut utiliser un récipient en étain pour faire le sirop de violettes, ce métal concourant matériellement à la production d'une belle couleur bleue. Le sirop de fleurs de violette sert à parfumer les desserts ou les yaourts. On peut le mélanger à de la crème fraîche dans un appareil à bombe pour garnir un gâteau ou une crème. Il peut servir à la confection d'un kir original et coloré ou simplement peut être bu en limonade. Le miel violat des Anciens n'est rien d'autre qu'un sirop de violettes préparé avec du miel et non du sucre mais, à

cette époque, c'est un remède médicinal. La liqueur de violettes est un grand classique mais le vin aussi. En Allemagne, les violettes participent parfois au célèbre *vin de mai* à l'aspérule odorante. La « tisane aux quatre fleurs », passées de nos jours à sept fleurs, contient des violettes.

Divers

La violette est l'emblème de la ville de Toulouse mais aussi de Parme, en Italie, ou du Nouveau Brunswick, au Canada.

Elle est utilisée en parfumerie (le fameux parfum de violette, envoûtant et suave, considéré comme aphrodisiaque) et pour parfumer crèmes et savons. Une poignée de violettes infusées quelques minutes dans du lait bouillant est un lait adoucissant pour le visage ou les mains qu'il blanchit de surcroît.

Autre espèce consommée

Viola biflora

Violette à deux fleurs.

Comme son nom l'indique, elle est caractérisée par la présence, non systématique cependant, le long d'un pédoncule, de deux fleurs, jaune vif, striées de brun sur le pétale inférieur, et présentant à l'arrière un éperon. Les feuilles sont cordiformes, finement dentelées. On la trouve en colonies plus ou moins étendues sur les bords des torrents ou dans des lieux humides. Floraison de mai à août.

Elle présente les mêmes caractéristiques médicinales et culinaires que la violette odorante.

Sirop de violette

150 g de fleurs de violette

750 g de sucre

0,5 l d'eau.

- Retirer toutes les parties vertes des fleurs et ne conserver que les pétales.
- Verser sur les pétales la moitié de l'eau bouillante et laisser macérer 2 h.
- Dissoudre le sucre dans le restant d'eau et porter à ébullition au « cassé » (le sucre resté sur une cuillère en bois trempée dans le sirop puis immédiatement dans de l'eau froide doit casser net sous la dent).
- Retirer du feu et mélanger à l'infusion de violettes. Laisser refroidir.

Gâteau à la violette

125 ml de lait
3 cs de sirop de violette
20 g de beurre mou
150 g de farine
1/2 sachet de levure
1 œuf

- Dans une casserole, verser le lait et le faire bouillir à feu doux avec le sirop de violette et le beurre. Verser dans un saladier et laisser un peu refroidir.
- Ajouter l'œuf et fouetter énergiquement.
- Incorporer doucement le mélange farine et levure pour une préparation bien homogène.
- Beurrer un moule à muffins et y verser la préparation (aux trois quarts de la hauteur).
- Enfourner 25 min à 210°C (th 7) environ 30 min.
- Vous pouvez ajouter dans la pâte, avant cuisson les pétales d'une dizaine de fleurs de violette.

Confit de violettes

200 g de pétales de fleurs de violette

500 g de sucre

- Mélanger le sucre dans 15 cl d'eau dans une bassine à confiture. Porter à ébullition.
- Pendant ce temps, écraser les pétales dans un mortier.
- Lorsque les bulles sont petites en surface, jeter les pétales et poursuivre la cuisson 30 min à feu doux sans cesser de remuer.
- Mettre en pot immédiatement.



Viola odorata



Viola biflora



bleuet



guimauve

bouillon blanc



camomille



epilobe



millepertuis

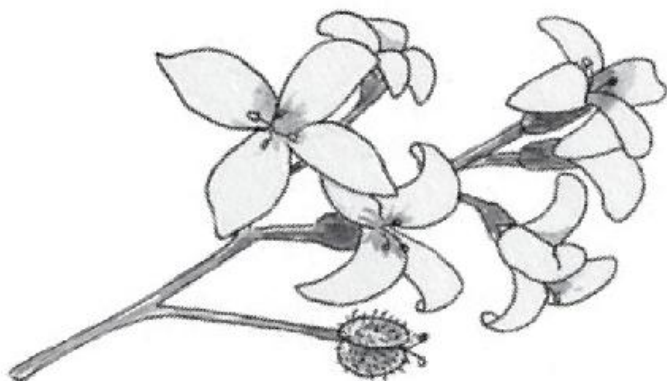


pâquerette



centaurée

HERBES AROMATIQUES ET BOISSONS



Quelques herbes aromatiques, qui auraient pu, pour certaines d'entre elles, figurer dans la première partie de ce livre dans la mesure où elles peuvent participer à la saveur de salades ou de desserts, sont donc présentées brièvement dans cette seconde partie avec seulement leur utilisation pour tisanes, vins aromatisés ou liqueurs. Il n'est pas interdit de les mélanger ainsi qu'aux plantes déjà décrites, pour inventer des saveurs nouvelles au goût de chacun ou de chacune.

Les tisanes

Il y a longtemps que les tisanes ont perdu leur connotation de « boissons pour mamies ». Boissons légères saines, reposantes ou vivifiantes, chaudes ou glacées selon la saison, elles sont souvent présentes en fin de repas ou à l'heure du thé, désir de consommation lié à un retour à la nature et du « fait soi-même » à partir des plantes de son balcon ou de son jardin loin des sachets tout prêts des supermarchés, bien trop souvent à odeur de foin.

Au début de cet ouvrage, j'ai signalé que les herbes aromatiques utilisées uniquement médicalement n'étaient pas présentées, mais que rien n'interdisait la présentation d'une herbe culinaire aux bienfaits médicaux. Au cours de mes pérégrinations parmi les herbes aromatiques, j'ai d'ailleurs souvent fait allusion aux tisanes possibles, agréables, médicales ou simplement bienfaisantes. Il est d'évidence qu'il n'existe pas une seule tisane qui ne soit pas « médicinale », toutes ont des bienfaits plus ou moins avérés pour la santé. D'ailleurs, qu'est-ce qu'une tisane dite simplement « de bien-être » ?

Avant de vous présenter ici quelques boissons à base de feuilles ou de fleurs

aromatiques, il est nécessaire de définir quelques points. Tout d'abord, la différence existant entre tisane, infusion, décoction et macération. Disons, pour simplifier, que le terme *tisane* englobe, à la fois, la technique de l'infusion mais aussi celle de la macération et de la décoction trois méthodes que vous pourrez utiliser à votre choix selon le résultat désiré.

- L'infusion

Cette méthode, la plus fréquemment utilisée consiste à verser de l'eau frémissante sur une plante séchée, de laisser infuser 5 à 10 min puis de filtrer. Eau frémissante et non bouillante pour ne pas disperser par la vapeur, les principes actifs des plantes. C'est pourquoi la tisanière ne sera pas couverte lors de l'infusion.

- La décoction

Les plantes sont mises dans l'eau froide que l'on fait bouillir plus ou moins longtemps selon la plante utilisée, avant de filtrer. Plus de principes actifs de la plante sont ainsi dégagés.

- La macération

La plante est mise à macérer dans de l'eau à température ambiante, de 1 à 4 h. Un mot sur les *sirups* qui se fabriquent simplement à partir d'une infusion ou d'une macération, très concentrée et très sucrée, de la plante. Ils se consomment avec de l'eau froide ou chaude. Ils peuvent parfumer un thé, s'ajouter à une tisane d'une plante différente ou participer à un dessert.

Quel que soit le mode de préparation, il est conseillé de prendre de l'eau peu minéralisée, de sucrer avec du miel qui renforce les saveurs et de tenir compte des quantités suggérées.

Quelles plantes faut-il de préférence employer pour une tisane ? Cela est une affaire de goût ou de but recherché (bien-être général ou médicinal plus précis) mais cela ne veut pas dire que n'importe quelle herbe aromatique peut être employée même si celle-ci est encensée à la consommation ou surtout à la vente sur internet.

Certaines plantes, tout à fait consommables, et qui sont présentées ici pour leur intérêt culinaire comme l'absinthe, le gratteron (bardane), le mélilot ou la tanaïs, contiennent des substances psychoactives produisant des effets neurologiques négatifs à ne pas négliger.

La consommation de tisanes est aussi souvent décidée pour éviter la caféine mais attention, certaines, comme celle de mélilot, en contiennent un taux relativement élevé.

D'une manière générale, évitez de prendre des tisanes dans un but médical pour des maladies graves, fuyez les tisanes dites « remèdes universels », n'abusez pas de leur consommation, variez vos plaisirs et, si vous récoltez vous-même vos plantes, ayez toujours en mémoire que certaines d'entre elles sont toxiques. Femmes enceintes et jeunes enfants devraient toujours restreindre leur usage, voire s'abstenir.

- Limonades ou thés solaires

Il s'agit d'infusion « à froid » ou plus exactement au soleil, dans un récipient de verre clair, de fleurs de feuilles ou de sommités fleuries fraîches. On filtre et on ajoute au goût sucre ou miel. À conserver au frais. Le temps d'attente varie, selon la plante de quelques heures (c'est l'équivalent d'une macération) à deux jours maximum.

En règle générale, on remplit le récipient de fleurs ou de feuilles mais, pour certaines plantes à l'arôme très fort, il suffit d'une poignée. Tel est le cas par exemple de la lavande, de l'aspérule ou de la tanaïsie. Il est conseillé également d'ajouter dans certains cas, par exemple l'acacia, l'achillée, le coquelicot ou le pissenlit, une ou deux rondelles de citron (non traité ou sans écorce) qui révèle leur arôme. Enfin pour la balsamite et l'aspérule, il faut mettre le sucre avant macération.

Fraîches ou séchées

Feuilles et fleurs, fraîches ou séchées, que faut-il mieux utiliser ? Cela dépend tout d'abord de vos possibilités, selon votre habitat et la présence de la plante dans votre jardin. Si vous récoltez vous-même vos plantes, utilisez-les fraîches mais n'oubliez pas de réfléchir à deux fois avant une récolte près d'un champ arrosé de pesticides. Ce qui est vrai pour l'usage purement culinaire dans une salade ou un dessert, l'est également pour une infusion. Les feuilles séchées achetées chez un herboriste sont sans danger. Pour les infusions de fleurs (et cela sera vrai aussi pour les liqueurs), il vaut mieux ne garder que les pétales.

La récolte doit se faire le matin. Pour les sécher, les étendre sur un linge dans un endroit sec et aéré et surtout, attendre qu'elles soient bien sèches avant de les ranger dans une boîte ou un bocal hermétique pour éviter les moisissures. Elles se conservent un an sans perdre leur arôme.

En revanche, il faut deux fois plus de feuilles fraîches que de sèches et, bien sûr, il est possible de mélanger les deux.

Les liqueurs

Les recommandations de récolte sont les mêmes que pour les tisanes ou les limonades.

La méthode de départ est sensiblement identique quelle que soit la plante. Seuls changent les ingrédients bien sûr, le temps de macération et le temps d'attente avant de déguster.

- Il faut disposer les feuilles ou les tiges au fond d'un bocal, propre cela s'entend. La quantité d'ingrédients varie de 200 à 500 g selon la plante et l'intensité de son parfum pour un litre d'alcool.
- Recouvrir avec une eau-de-vie neutre et sans couleur ou d'alcool à 90° coupée pour moitié d'eau. Boucher hermétiquement et laisser reposer.
- Préparer un sirop épais de sucre (200 à 500 g selon le goût et la liqueur) et

verser l'infusion en la filtrant dans le sucre (et non l'inverse). Ne pas mettre le sucre dès le départ si on ne veut pas que la liqueur prenne une couleur marron.

- Réserver un « certain temps » avant de déguster (modérément).

Les vins aromatisés

L'idée d'aromatiser les vins est ancienne puisque Grecs et Romains ajoutaient déjà épices ou aromates dans leurs amphores, soit pour améliorer un vin de qualité médiocre (et sûrement très acide à l'époque), soit pour en faire un apéritif ou un digestif avec souvent une connotation médicale.

Au Moyen Âge, suivant les idées de Théophraste, les médecins concoctent toute une série de vins herbés et épicés dont le plus célèbre parvenu jusqu'à nous est l'hypocras (voir aussi le *Grand traité des épices*, p. 217). De nos jours, tout le monde connaît ces vins parfumés par de la résine (résiné), des épices et des plantes (vermouth) ou des fruits (sangria) pour n'en citer que trois. La liste en serait longue. Rares sont les vins aromatisés, qu'ils soient apéritifs ou digestifs, à base d'herbes aromatiques seules. Entrent également dans leur composition des épices, des racines, des écorces.

On parle parfois de *ratafias* pour certaines boissons obtenues par la macération de fruits, de fleurs ou de feuilles. Il s'agit alors d'un vin (donc ayant subi la fermentation du raisin) dans lequel, après macération de plantes, on ajoute un peu d'alcool. Ces ratafias diffèrent des « vrais » ratafias, ou mistelles fabriqués à partir de moût de raisin (donc sans fermentation) auquel on ajoute une eau-de-vie.

Ne seront présentés ici que quelques vins ou liqueurs à base des seules feuilles ou fleurs de plantes aromatiques. La liste est loin d'être exhaustive, à vous de faire preuve d'inventivité.

Bleuet

Centaurea cyanus

Astéracées

Bleuet des champs, bleuet, aubifoin, casse-lunettes, blavette barbeau.

Petite herbacée annuelle, originaire d'Europe. Racine pivotante. Tiges vert grisâtre, anguleuses, un peu cotonneuse, dépourvues de feuilles à leur extrémité. Feuilles lancéolées, étroites, alternes. Fleurs bleues en capitules pédonculés, aux fleurons périphériques étalés, aux bractées liserées de brun. Fleurit au printemps et à l'automne dans les champs de céréales où elle est traquée comme mauvaise herbe.

C'est Hildegarde de Bingen qui, la première, signale ses propriétés médicinales.

En compresse, l'infusion de bleuet est calmante contre l'inflammation des yeux.

Un vin de bleuet, par macération de feuilles et de fleurs, est un excellent

apéritif. La bière au bleuet se réalise par macération de fleurs séchées dans une bière blonde ou rousse.

Bouillon blanc

Verbascum thapsus

Scrofulariacées

Molène, bonhomme, oreille-de-loup, herbe de Saint-Fiacre.

Plante herbacée bisannuelle cotonneuse, pouvant atteindre 2 m de hauteur. Feuilles ovales, crénelées épaisses et velues. Feuilles supérieures se prolongeant sur la tige par des rubans. Fleurs jaunes réunies en grappe. Fleurit de juin à novembre.

Hippocrate le conseillait déjà en cas d'affection respiratoire. Les fleurs, à odeur douce faisant penser à du miel, font partie des fleurs pectorales. En externe le bouillon blanc guérit les furoncles et les panaris Un sirop de bouillon blanc à partir de fleurs s'utilise en boisson ou pour parfumer des desserts. On peut réaliser une liqueur à base de fleurs.

Camomille

Chamæmelum nobile

Astéracées

Camomille romaine, noble, d'Anjou ou domestique anthémis noble ou odorante, camomèle, camomiolo odorante, herbe aux lions.

Petite plante herbacée originaire d'Europe occidentale. Tiges velues, d'abord couchées puis se redressant. Feuilles finement divisées en lobes étroits, d'un vert blanchâtre. Capitule solitaire composé de fleurons ligulés blancs entourant un disque de fleurons tubulés jaunes. Fleurit de juin à septembre. Se rencontre dans les prairies, les sols secs.

Connue médicalement depuis l'Antiquité et conseillée de culture par Charlemagne.

Les capitules peuvent être utilisés pour aromatiser salades et desserts. Si l'infusion est très connue un vin à base de fleurs séchées est aussi un apéritif intéressant.

Centaurée

Centaureum erythræa

Gentianacées

Petite centaurée, herbe au centaure, fiel-de-la-fièvre gentianelle, quinquina français, érythrée.

Petite herbacée atteignant 50 cm de hauteur, répartie dans les prairies et les lisières des bois de toute l'Europe. Tige quadrangulaire, grêle. Feuilles de la base en rosette, puis opposées et étroites au sommet toutes sessiles. Fleurs

roses à 5 pétales, groupées en cymes au sommet de la tige. Floraison de mai à septembre.

Petite cousine de la gentiane connue depuis l'Antiquité pour, notamment, ses propriétés cicatrisantes. Elle fait partie des plantes cultivées dans les jardins du Moyen Âge.

Son amertume la place dans les plantes toniques apéritives, stomachiques et digestives. Une infusion est fébrifuge et possède les mêmes propriétés que la gentiane mais est moins amère.

Elle fait partie de nombreuses boissons alcoolisées dont le « vin de centaure » et le vermouth.

Épilobe

Chamerion angustifolium

Onagracées

Épilobe en épi ou à feuilles étroites, osier fleuri, laurier de Saint-Antoine, fausse lysimarge, antoinette, plumet thé russe.

Plante herbacée pouvant atteindre 2,50 m de hauteur à souche rampante. Feuilles alternes, sessiles, lancéolées très allongées. Nervures circulaires ne prenant pas fin sur les bords de la feuille. Fleurs rose vif foncé à 4 pétales, regroupées en longues grappes. Fleurissent de juin à septembre. Fruit : gousse éclatant et libérant des graines poilues. Se rencontre sur tout l'hémisphère nord.

Médicalement, elle possède des propriétés émollientes résolutive, astringentes et hémostatiques.

Les feuilles peuvent être utilisées comme succédané du thé. Crues, elles aromatisent une salade, cuites elles deviennent légumes.

Les jeunes pousses sont consommées, dans les pays nordiques, comme des asperges. La moelle des tiges sucrée, peut être mangée telle quelle. La racine a une saveur douceâtre.

Plante mellifère donnant un miel légèrement verdâtre, très goûteux.

Guimauve

Althæa officinalis

Malvacées

Guimauve sauvage, mauve blanche, althée.

Grande plante laineuse, originaire des régions méditerranéennes pouvant atteindre 1,50 m de hauteur rencontrée dans les zones humides. Feuilles vert blanchâtre larges et épaisses, dentées. Fleurs blanches ou roses, souvent par trois à l'aisselle des feuilles. Fleurit de juin à septembre.

Utilisée dans l'Égypte ancienne, acclimatée en Europe et exploitée au Moyen Âge dans les jardins des monastères.

Feuilles, fleurs, fruits et racines sont utilisés médicalement pour leurs

propriétés émollientes, pectorales adoucissantes et diurétiques. La guimauve fait partie des sept fleurs pectorales.

Fleurs et feuilles se consomment en potage et les fruits appelés *fromageons*, se préparent comme des câpres. Les racines servent d'anneau de dentition aux bébés et sont à la base des sucreries appelées *guimauve*.

Millepertuis

Hypericum perforatum

Hypéricacées

Millepertuis officinal ou commun, herbe percée, à mille trous ou aux piqûres, chasse-diable, herbe de la Saint-Jean, trucheran jaune.

Plante herbacée vivace rencontrée dans les haies les bordures de chemin, pouvant atteindre 70 cm de hauteur. Feuilles opposées, sessiles, oblongues ponctuées de nombreuses petites poches sécrétrices transparentes. Fleurs jaunes en grappes au sommet des rameaux. Fleurit de mai à septembre.

Son odeur d'encens l'a fait surnommé « chasse-diable ». Le millepertuis est utilisé depuis plus de 2 000 ans.

Les fleurs contiennent un colorant rouge soluble dans l'huile (permettant une très belle décoration dans les assiettes) et un jaune soluble dans l'eau. Les jeunes feuilles crues aromatisent des salades. On lui reconnaît des propriétés antiseptiques, astringentes cicatrisantes et diurétiques. L'infusion de sommités fleuries est calmante et antidépressive, un ratafia à base d'eau-de-vie et de fleurs est un apéritif.

Pâquerette

Bellis perennis

Astéracées

Petite marguerite, fleur de Pâques ou de pâturage magriette.

Petite herbacée vivace, originaire d'Europe, fleurissant du début du printemps et à l'automne dans les prés, les pelouses et les champs. Feuilles ovales, larges à bord denté, en rosette à la base. Fleurs en capitule solitaire, jaunes et tubuleuses au centre, blanches à rose plus ou moins prononcé, ligulées sur le pourtour. La pâquerette était utilisée par les Anciens contre la constipation en raison de son mucilage. En médecine populaire, elle soigne aussi les voies respiratoires et en externe, les taches de la peau. Infusion ou vin de fleurs sont délicieux.

Les feuilles ont beaucoup de saveur et agrémentent une salade. Les boutons peuvent se confire au vinaigre comme des câpres. Les fleurs aromatisent les desserts.

Recettes relatives aux herbes aromatiques et aux épices (signalées par un astérisque)



Abréviations utilisées dans les recettes

cc = cuillerée à café

cl = centilitre

g = gramme

min = minute

cs = cuillerée à soupe

l = litre

kg = kilo

Absinthe

Vin doux d'aurone

Coquilles Saint-Jacques en marinade

Acacia

Crème aux fleurs d'acacia

Achillée

Petits pâtés à l'achillée

Beurre d'achillée

Acore*

*Sauce à l'acore**

Agastache

Courgettes à l'agastache

Confiture de fraises à l'agastache

Crème anglaise à l'agastache

Aigremoine

Liqueur d'arquebuse (recette du Moyen Âge)

Ail

Ail confit

Agneau aux têtes d'ail

Sauce à l'ail des ours

Ajowan*

*Carottes à l'ajowan**

Alliaire

Seiche à l'alliaire

Amchoor*

*Caviar d'aubergine à l'amchoor**

Aneth

Gravlax (saumon mariné)

Sauce à l'aneth

*Crème à l'aneth**

*Filets de sandre grillés à l'aneth**

*Salade de pommes de terre au yaourt et à l'aneth**

Angélique

Cannelés à l'angélique

Limonade d'angélique

*Liqueur d'angélique**

Anis vert*

*Lapin à l'anis vert**

Aspérule odorante

Maitrank

Île flottante à l'aspérule

Aubépine

Liqueur d'aubépine

Aunée

Vin d'aunée

Azarum*

*Azarum confit**

Badiane*

*Carpaccio d'ananas à la badiane**

Baies roses*

*Papillottes de saumon aux baies roses**

*Carpaccio d'avocat aux baies roses**

Basilic

Granité de tomates au basilic

Bégonia

Confit de bégonias avec pétales

Benoîte*

*Vin d'orange à la benoîte**

Berce

Muffin à la berce

Boldo*

*Filet de carrelet à la vapeur boldo**

Bourrache

Pavés de saumon et sauce à la bourrache

Salade de champignons aux fleurs de bourrache

Bourse-à-pasteur

Salade à la bourse-à-pasteur

Flan de bourse-à-pasteur

Bruyère

Vin de bruyère

Crumble de pêches aux fleurs de bruyère

Buglosse

Crevettes aux feuilles de buglosse

Cacahuètes*

*Beurre de cacahuètes**

Cacao*

*Soles panées au gruë de cacao**

Calament

Oignons confits au calament

Salade de pêches au calament

Caloupilé

Rougail de tomates au caloupilé

Cannelle*

*Soufflé glacé à la cannelle**
*Gâteau de pommes à la cannelle**

Câprier

Tapenade
Raie aux câpres

Capucine

Boutons de capucine confits
Sandre aux câpres de capucine

Cardamine

Mayonnaise verte

Cardamome*

*Gâteau à la cardamome**
*Kulfi à la cardamome**
*Poulet à la cardamome**

Cardamome noire*

*Veau à la cardamome noire**

Carotte*

*Faisselle aux graines de carotte**
*Moelleux de carottes au carvi**

Céleri

Céleri au bleu
Lisettes farcies au céleri

Céraiste

Fromage blanc au céraiste

Cerfeuil

Salade de pommes de terre tièdes au cerfeuil
Suprême de poulet à la crème de cerfeuil
Salade de clémentines au cerfeuil

Cerfeuil musqué

Pain d'épice au cerfeuil musqué

Chénopode bon-henri

Tortilla aux feuilles d'épinard sauvage
Salade de feuilles d'épinard sauvage

Chèvrefeuille

Tuiles aux fleurs de chèvrefeuille
Carottes râpées au chèvrefeuille

Chicorée sauvage

Crème brûlée à la chicorée
Poivrons à la chicorée

Ciboule

Taratoor

Citronnelle

Poulet à la citronnelle

Crêpes à la crème de citronnelle

*Lapin à la citronnelle**

Coriandre

Tajine de poulet à la coriandre

Salade de tomates à la coriandre

*Filet de merlan aux graines de coriandre**

*Salsa au maïs**

*Bulbe de fenouil à la coriandre**

Cresson

Sauce cressonnière

Criste marine

Tartare de coquilles Saint-Jacques

Beurre d'estragon

Pâtes, truite est estragon

Sirop d'estragon et limonade

Cumin*

*Fromage au cumin façon Archange**

*Pommes de terre au four (cumin noir)**

Curcuma*

*Crème au curcuma**

Épine-vinette*

*Confiture d'épine-vinette**

Fenouil

Loup grillé au fenouil sauvage

Semoule de couscous aux feuilles de fenouil

*Carpaccio de Saint-Jacques aux graines de fenouil**

Fenouil des Alpes

Cocos au fenouil des Alpes

Sauce au fenouil des Alpes

Sauce tomate au fenouil des Alpes

Liqueur de fenouil des Alpes

Fenugrec*

*Blancs de poulet au beurre de fenugrec**

Galanga*

*Pâte de curry khmère**

*Salade de haddock**

Genièvre*

*Courgettes aux baies de genièvre**

*Carpaccio d'espardon**

Gentiane

Porc aux fruits, à l'alcool de gentiane

Crème à la gentiane

Vin de gentiane

Pommes aux feuilles de géranium odorant

Gingembre*

*Gingembre confit**

Ginseng*

*Saumon fumé au ginseng**

*Crème anglaise au ginseng**

Girofle*

*Sirop de clous de girofle**

Grateron

Vin de bardane

Grenade*

*Canard aux grenades**

*Soupe froide aux grenades et coco**

Herbe à chat

Infusion et limonade de cataire

Houttuynia

Salade aux feuilles de houttuynia

Hysope

Pain à l'hysope et au sésame

Immortelle

Riz aux champignons et immortelles

Laurier*

*Filet de sandre à la vapeur de laurier**

Lavande

Couscous à la lavande

Côtelettes d'agneau à la lavande

Livèche

Velouté de tomates à la livèche

*Fougasse aux graines de livèche**

Maceron

Suprême de poulet en sauce au maceron

Faisselles aux herbes

Mahaleb*

*Pâte d'amande**

Maniguette*

*Terrine de lièvre et sauce à l'orange**

Marjolaine

Pâtes à la marjolaine

Champignons de Paris à la marjolaine

Aubergines à la marjolaine

Vin apéritif à la marjolaine

Mélicse

Litchis, glace à la framboise et mélisse

Filet de porc à la mélisse

Cake au citron et à la mélisse

Confiture de cerises à la mélisse

Menthe

Taboulé libanais

Moutarde*

*Cuisses de lapin brunes**

*Aiguillettes de canard à la sauce blonde**

Muscade, macis*

*Galettes de pommes de terre au macis**

Myrte*

*Pêches aux baies de myrte**

Nigelle*

*Purée d'aubergines à la nigelle**

Oignon

Grondin aux oignons verts

Onagre

Huîtres grillées à l'onagre

Origan

Gratin d'aubergines et tomates

Flan de chèvre tomate

Ortie

Sauce d'ortie

Oseille

Sauce à l'oseille

Filets de truite en chemise d'oseille

Œufs à l'oseille

Oxalide

Sauce à l'oxalide

Papalo

Ceviche

Pavot*

*Verrines au fromage blanc et pavot**

Pérille verte

Sirop citron shiso

Persil

Friture de persil

Salsa verde du Piémont

Pimprenelle

Potage froid au concombre et à la pimprenelle

Sauce de Francfort

Pâtes au pesto de pimprenelle

Piment*

*Agneau au poivron et paprika**

*Rougail de tomates**

*Carpaccio d'ananas au piment d'Espelette**

Pissenlit

Gelée de fleurs de pissenlit

Plantain

Omelette aux feuilles de plantain

Poireau des vignes

Salade mélangée

Coulis de polypode

Poivre*

*Sauce poivrade**

*Sauce aux trois poivres**

Poivre de Guinée*

*Marmelade de mandarines et chèvre frais**

Poivre de la Jamaïque*

*Chutney à la mangue**

Poivre du Sichuan*

*Pêches rôties au poivre de Sichuan**

*Mangues poivrées**

Poivre de Tasmanie*

*Filet mignon au poivre de Tasmanie**

*Fraises poivrées**

*Sauce rose**

Pourpier*

*Foie de veau sauce au pourpier**

Primevère

Sirop de fleurs de primevère

Mayonnaise à la primevère

Quinquina*

*Foie gras aux fruits rouges et quinquina**

*Vin d'orange amère et quinquina**

*Sauce brune au quinquina**

Raifort*

*Jambonneau de porc et pommes de terre à la sauce au raifort**

Régλισse*

*Crevettes roses sauce réglisse**

*Verre de lait à la réglisse**

Reine-des-prés

Crème à la reine-des-prés

Gâteau à la reine-des-prés

Panna cotta à la reine-des-prés

Renouée poivre d'eau

Wasabi à la renouée poivre d'eau

Confiture de framboises à la renouée du Japon

Rocambole

Saumon à la sauce rocambole (Suède)

Romarin

Côtelettes de porc en croûte de romarin

Sirop de romarin

Brochettes de Saint-Jacques en branche de romarin

Roquette

Tagliatelles à la sauce roquette

Rue

Fromage frais à la rue officinale

Sarriette

Lapin paquets

Vin de sarriette

Sauge

Filet mignon à la sauge

Sauce à la sauge

Sésame*

*Sauce douce au sésame**

*Épinards aux graines de sésame**

*Pilons de poulet au sésame**

Souci

Boutons de souci en câpres

Sauce jaune

Sumac*

*Cigares de viandes libanais**

*Compote de pommes au sumac**

Tamarin*

*Chutney de tamarin**

*Sauce pour poisson grillé**

Tanaisie

Crêpes de blé noir à la tanaisie

Crème à la tanaisie

Liqueur de balsamite

Limonade solaire de balsamite

Thym

Tapenade noire au thym

Tilleul

Melon au sirop de tilleul

Confiture de cerises aux fleurs de tilleul

Vanille*

*Queues de lotte à la vanille**

Verveine odorante

Poulet à la verveine odorante

Salade de pêches à la verveine

Sirop de verveine

Violette

Sirop de violette

Gâteau à la violette

Confit de violettes

Wasabi*

*Sauce au wasabi**

*Avocats au wasabi**

Yuzu*

*Ceviche**

*Tartare d'espardon (combava)**

AUTRES RECETTES CONCERNANT LES ÉPICES

Mélanges d'épices

Baharat, bezar, berbère éthiopien, colombo, chili, poudre de curry, curry de Madras, dukka, kama, houng-liu, loubia, masala, garam masala, garam masala cachemire, chat masala, panch masala, tandoori masala, tikka masala, massalé, ras-elhanout, shichimi togaraschi, tabil, tex-mex, zahtar, zhug.

Quelques recettes employant les mélanges

*Dora wat**

*Colombo de porc**

*Chili con carne, chili végétarien**

*Curry de bœuf**

*Tajine marocain à la kama**

*Poitrine rôtie aux cinq-parfums**

*Curry maison**

*Massalé de cabri**

*Tajine aux citrons confits et aux fèves**

Épices et boissons

Hypocras, hydromel**

Vinaigres

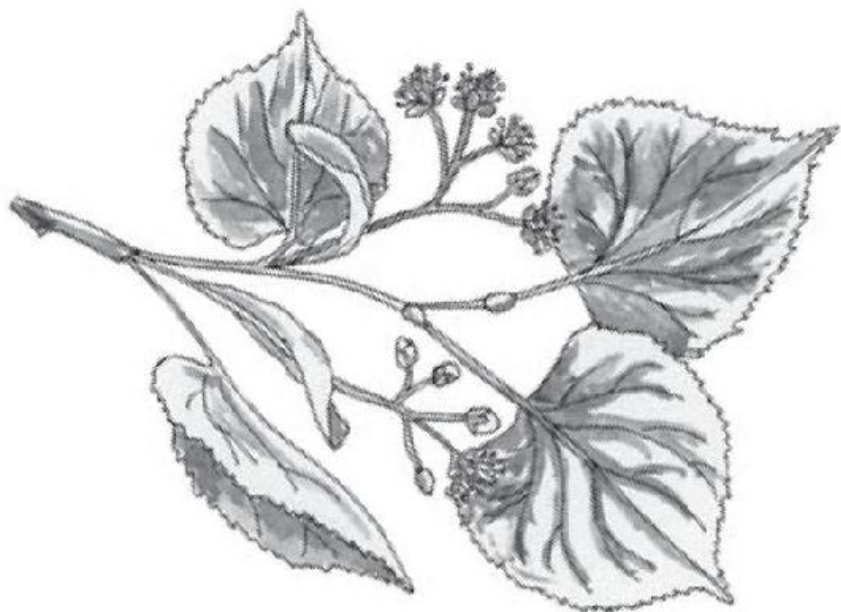
*Betteraves au vinaigre épicé**

Le coin des gourmands

*Pain d'épice**

*Spéculos**

Index des noms latins



- Achillea erba-rota* 26
- Achillea filipendulina* 26
- Achillea magna* 25
- Achillea millefolium* 25, 26
- Achillea nana* 26
- Achillea ptarmica* 26
- Acinos* 65
- Æthusa cynapium* 79, 155
- Agastacha cana* 29
- Agastache fœniculum* 29, 30
- Agastache mexicana* 30
- Agastache rugosa* 30
- Agemonia* 31
- Agrimonia* 31
- Agrimonia eupatoria* 31
- Agrimonia procera* 32
- Alliaria petiolata* 39

Allium ampeloprasum 165
Allium canadense 35
Allium cepa 140
Allium cepa fistulosum 176
Allium cepa proliferum 176
Allium cepa var. *aggregatum* 141
Allium cepa var. *proliferum* 141
Allium chinense 35
Allium fistulosum 89
Allium longicuspis 33, 36
Allium oschaninii 140
Allium polyanthum 165
Allium porrum 141
Allium sativum 33, 36
Allium sativum var. *ophioscordum* 33
Allium sativum var. *pekinense* 33
Allium sativum var. *sativum* 33
Allium scorodoprasum 176
Allium tricoccum 35
Allium tuberosum 90
Allium ursinum 35
Allium vineale 36
Aloysia citrodora 203
Althæa officinalis 213
Anchusa azurea 59, 64
Anchusa officinalis 64
Anethum graveolens 40
Angelina archangelica 41
Anthriscus cerefolium 79
Anthriscus sylvestris 79, 80
Apium graveolens 75, 123
Arabis caucasica 76
Arctium lappa 110
Arctium minus 111
Artemisia 19
Artemisia abrotanum 21, 100
Artemisia absinthium 19, 23, 100
Artemisia annua 19, 20
Artemisia campestris 22
Artemisia dracunculoides 100
Artemisia dracunculus 100
Artemisia genipi 22, 23, 100
Artemisia herba-alba 19
Artemisia indica 22

Artemisia pontica 22
Artemisia umbelliformis 23
Artemisia vulgaris 22
Arum maculatum 82
Balsamita major 195
Barbarea verna 93, 94
Barbarea vulgaris 94
Begonia minor 54
Begonia semperflorens 54
Bellis perennis 213
Borago 64
Borago officinalis 59
Borago officinalis alba 59
Borago orientalis 59
Borago pygmæa 61
Bunias orientalis 182
Calamintha 65
Calendula arvensis 193
Calendula officinalis 192
Calluna 63
Calluna vulgaris 63
Capparis spinosa 70
Capsella bursa-pastoris 62
Cardamine amara 74
Cardamine bulbifera 74
Cardamine flexuosa 74
Cardamine hirsuta 74, 93
Cardamine impatiens 74
Cardamine pratensis 74
Centaurea cyanus 212
Centaureum erythræa 212
Cepa fistulosum 176
Cepa proliferum 176
Cerastium aquaticum 76
Cerastium arvense 76
Cerastium tomentosum 76
Chærophyllum 79
Chærophyllum bulbosum 80
Chærophyllum cerefolium 79
Chærophyllum sativum 79
Chamæmelum nobile 212
Chamerion angustifolium 213
Chenopodium album 83
Chenopodium bonus-henricus 82, 99

Chenopodium quinoa 82
Chicorium endiva 85
Cichorium intybus 85
Cicuta maculata 56
Clinopodium 65
Clinopodium acinos 66
Clinopodium alpinum 66
Clinopodium corsinum 66
Clinopodium creticum 66
Clinopodium grandiflorum 65, 66
Clinopodium menthifolium 66, 136
Clinopodium nepeta 65
Clinopodium vulgare 66
Commiphora myrrha 81
Conium maculatum 55
Conringia orientalis 182
Coriandrum sativum 92, 153
Costus arabicus 196
Cratægus lævigata 46
Crithmum maritimum 96
Cryptotaenia japonica 156
Cymbopogon citratus 21, 91, 131, 203
Datura ferox 82
Diplotaxis tenuifolia 182
Dracocephalum moldavica 131, 203
Dracunculus vulgaris 100
Dryopteris 166
Dysphania ambrosioides 99
Echium vulgare 59, 61
Erica 63
Eruca sativa 181, 182
Eruca vesicaria 182
Eupatorium cannabinum 31
Fallopia japonica 175
Filipendula ulmaria 171
Fæniculum piperitum 104
Fæniculum vulgare 102, 104
Galium aparine 42, 44, 110
Galium mollugo 45
Galium odoratum 42, 45
Galium verum 45
Gentiana acaulis 106
Gentiana bavarica 106
Gentiana lutea 105

Gentiana scabra 105
Gentianella 105
Gentianella campestris 106
Gentianopsis 105
Geranium 109
Geranium dissectum 109
Geranium pratense 109
Geranium pyrenaicum 109
Geranium robertianum 109
Geranium sylvaticum 109
Helenium autumnale 49
Helenium vulgare 49
Helichrysum 119
Helichrysum italicum 69, 119
Helichrysum stæchas 119
Heracleum mantegazzianum 56
Heracleum maximum 56
Heracleum sphondylium 55
Hibiscus sabdariffa 149
Houttuynia cordata 114
Hypericum perforatum 213
Hyssopus artemisia 116
Hyssopus officinalis 115
Iberis sempervirens 76
Impatiens balsamina 195
Impatiens noli-tangere 195
Inula crithmoides 96
Inula graveolens 49
Inula helenium 49
Inula viscosa 49
Lamiae 146
Lamium 146
Lamium album 146
Lamium maculatum 146
Lamium purpureum 146
Lavandula angustifolia 120
Lavandula dentata 121
Lavandula stæchas 121
Leontodon helveticus 162
Lepidium sativum 93, 94
Levisticum officinale 122
Limonium 120
Lippia triphylla 203
Lonicera caerulea 84

Lonicera periclymenum 84
Malva moschata 129
Malva pusilla 129
Malva sylvestris 129
Melilotus albus 130
Melilotus officinalis 130
Melissa officinalis 131
Mentha 133
Mentha aquatica 134, 136
Mentha arvensis 135, 136
Mentha citrata 135
Mentha gentilis 112
Mentha longifolia 133, 135
Mentha piperita 135
Mentha pulegium 133, 134, 136
Mentha requienii 136
Mentha silvestris 135
Mentha spicata 133, 135, 136
Mentha suaveolens 136
Mentha x gracilis 135
Mentha x piperita 135
Mentha x verticillata 136
Meum athamanticum 102
Momordica balsamina 195
Monarda didyma 139
Monarda fistulosa 139
Murraya kænigii 69
Myosoton aquaticum 76
Myrrhis 79
Myrrhis odorata 79, 81
Nasturtium officinale 93
Nepeta 65
Nepeta cataria 112, 133
Oenothera biennis 142
Ocimum americanum 53
Ocimum basilicum 51
Ocimum campechianum 53
Ocimum gratissimum 53
Ocimum tenuiflorum 53
Oreoselinum nigrum 155
Origanum dictamnus 144
Origanum majorana 125
Origanum onites 126
Origanum syriacum 126

Origanum vulgare 143
Oxalis acetosella 152
Oxalis enneaphylla 152
Oxalis tetraphylla 152
Oxalis tuberosa 152
Oxys acetosella 152
Pantagruelion 31
Pastinaca sativa 55
Peganum harmala 183
Pelargonium citrinnellum 109
Pelargonium fragrans 109
Pelargonium fulgidum 109
Pelargonium graveolens 109
Pelargonium mollicomum 109
Pelargonium odoratissimum 109
Pelargonium ribifolium 109
Pelargonium scabrum 109
Pelargonium tomentosum 109
Pelargonium triste 109
Pelargonium vitifolium 109
Perilla frutescens 154
Persicaria maculosa 175
Petroselinum crispum 155
Petroselinum segetum 156
Peumus boldus 203
Phlomis fruticosa 189
Pimpinella saxifraga 159
Plantago alpina 164
Plantago coronopus 164
Plantago lanceolata 164
Plantago major 163
Plantago maritima 164
Plantago media 163, 164
Plantago ovata 163
Pogostemon cablin 30
Polygonatum odoratum 175
Polygonum aviculare 173
Polygonum bistorta 174
Polygonum cuspidatum 175
Polygonum hydropiper 173
Polygonum odoratum 175
Polypodium fragrans 166
Polypodium glycyrrhiza 166
Polypodium vulgare 166

Porophyllum rudera 153
Primula auricula 170
Primula elatior 170
Primula officinalis 169
Primula veris 169, 170
Primula vulgaris 170
Rheum rhaponticum 150
Robinia pseudoacacia 24
Rosmarinus officinalis 179
Rumex acetosa 149
Rumex acetosella 149, 150
Rumex alpestris 150
Rumex arifolius 150
Rumex crispus 150
Rumex montanus 150
Rumex patientia 150
Rumex pulcher 151
Rumex scutatus 151
Ruta chalepensis 184
Ruta graveolens 183
Ruta montana 184
Salicornia europæa 96
Salvia apiana 190
Salvia divinorium 190
Salvia elegans 190
Salvia hispanica 189, 190
Salvia judaica 189
Salvia lavandulifolia 191
Salvia major 189
Salvia minor 189
Salvia officinalis 189, 190
Salvia palaestina 189
Salvia pratensis 191
Salvia sclarea 31, 191
Sanguisorba minor 159, 160
Sanguisorba officinalis 160
Santolina chamæcyparissus 21, 119
Satureja hortensis 185
Satureja montana 186
Satureja spicigera 186
Saussurea costus 196
Smyrnum olusatrum 123
Smyrtium rotundifolium 124
Spirea 171

Stæchas arabique 121
Stellaria media 76
Tagetes lucida 100
Tanacetum balsamita 133, 195
Tanacetum vulgare 194
Taraxacum mongolicum 162
Taraxacum obovatum 162
Taraxacum officinalis 161
Teucrium polium 136
Teucrium scorodonia 189
Thym herba-barona 200
Thym pulegioides 200
Thymus mastichin 125
Thymus serpyllum 200
Thymus vulgaris 199
Thymus x citrodorus 200
Thymus zygis 200
Tilia cordata 201
Tilia platyphyllos 201
Tilia tomentosa 201
Tilia x europæa 201
Trachystemon orientalis 59
Triglochin maritima 164
Tropæolum majus 72
Tropæolum minus 73
Tropæolum tuberosum 73
Urtica dioica 145
Urtica urens 146
Veratrum album 105
Verbascum thapsus 31, 212
Verbena officinalis 204
Veronica beccabunga 93, 94
Viola biflora 206
Viola odorata 205
Xerochrysum 119



Liste des noms vernaculaires

employés et leur correspondance latine

(les noms en gras correspondent aux entrées principales)



abrotone, *Artemisia abrotanum*

absinthe, absin, *Artemisia absinthium*

absinthe blanche, *Artemisia herba-alba*

absinthe du Pont, pontique, romaine, *Artemisia pontica*

absinthe estragon, *Artemisia dracunculus*

acacia, acacia blanc, *Robinia pseudoacacia*

ache, ache des marais, puante, ache, *Apium graveolens*

ache des montagnes, *Levisticum officinale*

achillée, achillée millefeuille, *Achillea millefolium*

achillée à feuilles de fougère, *Achillea filipendulina*

achillée à feuilles simples, musquée, *Achillea erba-rotta*

achillée des marais, ptarmique, achillée sternutatoire, *Achillea ptarmica*

achillée naine, *Achillea nana*

agastache, agastache fenouil, *Agastache fœniculum*

agastache argentée, *Agastacha cana*
 agastache menthe, *Agastache rugosa*
 agastache mentholée, mexicaine, *Agastache mexicana*
 aigremone élevée, odorante, *Agrimonia procera*
 agrimone, **aigremoine eupatoire**, aigremoine gariot, *Agrimonia eupatoria*
 aigrette, *Rumex acetosa*
 aié, **ail blanc**, commun, cultivé, de cuisine, ail potager, *Allium sativum*
 ail à larges feuilles, avictorial, cerf, de la Sainte-Victoire, des ours, sauvage, serpent, *Allium ursinum*
 ail à nombreuses fleurs, *Allium polyanthum*
 ail bulbifère, d'Espagne, rocambole, *Allium scorodoprasum*
 ail chinois, *Allium chinense*
 ail des bois, *Allium tricoccum*
 ail des vignes, *Allium vineale*
 ail fistuleux, *Allium fistulosum*
 ailes-d'ange, *Begonia semperflorens*
 aillet, *Allium polyanthum*, *A. sativum*
 alecost, *Tanacetum balsamita*
 alliaire, officinale, *Alliaria petiolata*
 alliaume, *Inula helenium*
 aloïne, aluine, aluyne, alvine, *Artemisia absinthium*
 aloyse citronnée, *Aloysia citrodora*
 althée, *Althæa officinalis*
 andresse, *Polygonum bistorta*
aneth, aneth odorant, *Anethum graveolens*
 aneth sylvestre, *Meum athamanticum*
 ange-des-prés, *Salvia pratensis*
angélique cultivée, de Bohême, des jardins, des Lapon, officinale, vraie, *Angelina archangelica*
 angélique sauvage, *Heracleum sphondylium*
 anis hysope, *Agastache fœniculum*
 ansérine, ansérine bon-henri, *Chenopodium bonus-henricus*, *Ch. album*, *Dysphania ambrosioides*
 anthémis noble, odorante, *Chamæmelum nobile*
 antoinette, *Chamerion angustifolium*
 aousser, *Artemisia absinthium*
 aparinelle, apériuette, *Galium odoratum*
 appétit, *Allium schænosprasum*
 arabette, *Arabis caucasica*
 araignée, *Galium odoratum*
 arapon, *Arctium lappa*
 arbre au cari, *Murraya kænigii*
 arbre de Judas, *Sambucus nigra*
 archangélique, *Angelina archangelica*

armoise âcre, digestive, armoise-estragon, arragone, *Artemisia dracunculus*
 armoise amère, suisse, *Artemisia absinthium*
 armoise aurone, *Artemisia abrotanum*
 armoise citronnelle, commune, vulgaire, artémise, *Artemisia vulgaris*
 armoise indienne, *Artemisia indica*
 aromate germanique, *Inula helenium*
 arquebuse, *Artemisia abrotanum*
 artichaut, *Arctium lappa*
 asperge du pauvre, *Allium polyanthum*
aspérule odorante, *Galium odoratum*
 astre-de-chien, *Inula helenium*
 athanase, *Tanacetum vulgare*
aubépine, aubépine à deux styles, épineuse, lisse, aubespain, *Crataegus laevigata*
 aubépine à un style, blanche, aubépine monogyne, *Crataegus monogyna*
 aubifoin, *Centaurea cyanus*
 aulnée, aunée, aunée officinale, *Inula helenium*
 auricule, *Primula auricula*
 aurone, aurone citronnelle, aurone des jardins, mâle, *Artemisia abrotanum*
 aurone femelle, *Santolina chamaecyparissus*
 bacille, *Crithmum maritimum*
 balicot, *Ocimum basilicum*
 balsamine des bois, *Impatiens noli-tangere*
 balsamine pomme-de-merveille, *Momordica balsamina*
 balsamine, *Impatiens balsamina*
 balsamite amère, barbotine, *Tanacetum vulgare*
 balsamite, du Levant, odorante, *Tanacetum balsamita*
 baragane, *Allium polyanthum*
 barbarée commune, *Barbarea vulgaris*
 barbarée, précoce, printanière, *Barbarea verna*
 barbe-de-bouc, des chênes, *Filipendula ulmaria*
 barbe-de-capucin, *Cichorium intybus*
 barbe-de-chèvre, *Filipendula ulmaria*, *Lonicera periclymenum*
 barbeau, *Centaurea cyanus*
 bardane, bardane comestible, *Arctium lappa*
 bardane mineure, *Arctium minus*
 barigoule, *Thymus vulgaris*
 basile, *Crithmum maritimum*
basilic aux sauces, de Cuba, commun, de Gênes, grand vert, romain, *Ocimum basilicum*
 basilic à duvet blanc, à feuilles pubescentes, américain, doux, du Brésil, du Paraguay, *Ocimum americanum*
 basilic à thymol, africain, de Ceylan, de Nouvelle-Guinée, en arbre, mentholé, sauvage, suave, *Ocimum gratissimum*

basilic chinois, *Perilla frutescens*, *Polygonum odoratum*
 basilic des prés, *Origanum vulgare*
 basilic du Pérou, *Ocimum campechianum*
 basilic sacré à feuilles vertes, sacré, thaïlandais, *Ocimum tenuiflorum*
 baume d'abeilles, *Monarda didyma*
 baume d'eau, vert, *Mentha aquatica*, *M. spicata*
 baume des champs, *Mentha arvensis*
 baume-mélisse, *Melissa officinalis*
 baume sauvage, *Clinopodium nepeta*
 baumier, *Ocimum gratissimum*
 beaume-coq, *Tanacetum balsamita*
 bec-d'oiseau, *Salvia pratensis*
 begone, **begonia**, *Begonia semperflorens*
 belle-des-prés, *Filipendula ulmaria*
 belle étoile, *Galium odoratum*
 belle patience, *Rumex pulcher*
 berce du Caucase, *Heracleum mantegazzianum*
 berce laineuse, très grande, *Heracleum maximum*
berce, berce commune, berce sphondyle, *Heracleum sphondylium*
 bergamote sauvage, *Monarda fistulosa*
 bergamote, *Monarda didyma*
 berle des blés, *Petroselinum segetum*
 béruee, *Calluna vulgaris*
 beurrat, *Malva sylvestris*
 bistorte, *Polygonum bistorta*
 blavette, **bleuet**, bleuet des champs, bluet, *Centaurea cyanus*
 blé-blanc, *Chenopodium album*
 blessure-du-Christ, *Tropaeolum majus*
 bois de mai, *Crataegus laevigata*
 boldo, *Peumus boldus*
 bonhomme, **bouillon blanc**, *Verbascum thapsus*
 bouillon noir, *Arctium lappa*
 bourrache bâtarde, *Anchusa officinalis*
bourrache, commune, officinale, bourroche, *Borago officinalis*
 bourrache d'Orient, *Borago orientalis*, *Trachystemon orientalis*
 bourrache de Corse, des herboristes, naine, *Borago pygmaea*
 bourrache des vignes, *Echium vulgare*
 bourrier, *Arctium lappa*
bourse-à-pasteur, à berger, de Judas, du capucin, en verger, *Capsella bursa-pastoris*
 bouton d'argent, *Achillea ptarmica*
 brairette, *Primula veris*
 branc-ursine, *Heracleum sphondylium*
 brande, *Calluna vulgaris*

brelette, *Allium schænosprasum*

bruyère callune, commune, bucané, *Calluna vulgaris*

buglosse à larges feuilles, des jardins, *Borago officinalis*

buglosse, azurée, d'Italie, vraie, *Anchusa azurea*

burracine, burrascia corsa, *Borago pygmaea*

caille-lait blanc, *Galium mollugo*

caille-lait jaune, *Galium verum*

calament, calament faux nepeta, glanduleux, officinal, de montagne, *Clinopodium nepeta*

calament à feuilles de menthe, des bois, *Clinopodium menthifolium*

calament à grandes fleurs, *Clinopodium grandiflorum*

calament des champs, *Clinopodium acinos*

caloupilé, *Murraya kænigii*

camérisier, *Lonicera periclymenum*

camomèle, **camomille**, d'Anjou, domestique, noble, odorante, romaine, *Chamæmelum nobile*

camomille des montagnes, *Achillea millefolium*

campêche, *Ocimum campechianum*

câprier, de Provence, épineux, *Capparis spinosa*

capselle, cepselle, *Capsella bursa-pastoris*

capucine grimpante, *Tropæolum majus*

capucine naine, *Tropæolum minus*

capucine tubéreuse, *Tropæolum tuberosum*

cardamine, des prés, *Cardamine pratensis*

cardamine amère, *Cardamine amara*

cardamine bulbifère, *Cardamine bulbifera*

cardamine des bois, *Cardamine flexuosa*

cardamine flexueuse, *Cardamine flexuosa*

cardamine hérissée, hirsute, velue, *Cardamine hirsuta*

cardamine impatiente, irritable, *Cardamine impatiens*

carouge, *Robinia pseudoacacia*

casse-lunettes, *Centaurea cyanus*

casse-pierre, *Crithmum maritimum*

cassis, cassis à grappes, *Ribes nigrum*

ceinture-de-Saint-Jean, *Artemisia vulgaris*

céleri, des marais, doux, *Apium graveolens*

céleri bâtard, odorant, perpétuel, *Levisticum officinale*

céleri de cheval, *Smyrniolum olusatrum*

céleri des Indiens, *Heracleum maximum*

céleri sauvage, *Apium graveolens*, *Levisticum officinale*, *Smyrniolum olusatrum*

céline, *Melissa officinalis*

cenellier, *Crataegus lævigata*

centaurée, *Centaureum erythræa*

céraiste, des champs, *Cerastium arvense*

céraiste tomentueux, *Cerastium tomentosum*
cerfeuil, bâlard, commun, cultivé, des jardins, officinal, *Anthriscus cerefolium*
 cerfeuil à bulbe, tubéreux *Chærophyllum bulbosum*
cerfeuil musqué, anisé, d'Espagne, odorant, perpétuel, *Myrrhis odorata*
 cerfeuil chinois, *Coriandrum sativum*
 cerfeuil des Alpes, *Meum athamanticum*
 cerfeuil sauvage, *Anthriscus sylvestris*
 chameleon, *Houttuynia cordata*
 chandelle, *Taraxacum officinalis*
 chapon, *Allium sativum*
 charavie, *Heracleum sphondylium*
 chartreuse, *Tanacetum balsamita*
 chasse-diable, *Hypericum perforatum*
 chataire, *Nepeta cataria*
 chénopode blanc, *Chenopodium album*
chénopode bon-henri, *Chenopodium bonus-henricus*
 chérophylle bulbeux, *Chærophyllum bulbosum*
 cherpoulet, *Thymus serpyllum*
 chevelure-du-diable, *Monarda didyma*
 cheveux-du-paysan, *Cichorium intybus*
chèvrefeuille, des bois, *Lonicera periclymenum*
 chiboule, *Allium fistulosum*
 chiboulette, *Allium schænosprasmum*
chicorée, *Taraxacum officinalis*
 chicorée à café, amère, arrière, sauvage, *Cichorium intybus*
 chou bourroche, rude, *Borago officinalis*
 chou gras, *Chenopodium album*
 chou bourrache, *Arctium lappa*
 churelle, *Rumex crispus*
ciboule, *Allium fistulosum*
 ciboule de Chine, ciboulette chinoise, *Allium tuberosum*
 ciboule de Saint-Jacques, ciboule jaune, de la Drôme, vivace, *Allium lusitanum*
 ciboulette, *Allium schænosprasmum*
 ciguë blanche, *Anthriscus sylvestris*
 ciguë, *Æthusa cynapium*
 cistre, *Meum athamanticum*
citronnelle, *Cymbopogon citratus*, *Artemisia abrotanum*, *Melissa officinalis*
 cive du Poitou, rouge antillaise, *Allium lusitanum*
 cive, *Allium fistulosum*, *A. schænosprasmum*
 civette, *Allium schænosprasmum*
 clef-de-Saint-Pierre, *Primula veris*
 cochet, choipine, *Taraxacum officinalis*
 cologne, *Mentha citrata*

coq-des-jardins, *Tanacetum balsamita*
coqueluchon, *Primula veris*
corbeille d'argent, *Arabis caucasica*, *Cerastium tomentosum*, *Iberis sempervirens*
coriandre, *Coriandrum sativum*
coriandre bolivienne, *Porophyllum ruderale*
corne-de-bœuf, *Plantago coronopus*
coucou, *Primula veris*
couleuvrée, *Polygonum bistorta*
couronne, de Saint-Jean, *Artemisia vulgaris*
couronne royale, *Melilotus officinalis*
cramaillet, *Taraxacum officinalis*
cresson, d'eau, de ruisseau, des fontaines, officinal, *Nasturtium officinale*
cresson alénois, *Lepidium sativum*
cresson d'hiver, des chevaux, *Barbarea vulgaris*
cresson d'Inde, *Tropaeolum majus*
cresson de cheval, *Veronica beccabunga*
cresson de terre, des jardins, *Barbarea verna*
cresson des jésuites, du Mexique, du Pérou, *Tropaeolum majus*
cresson des murailles, des près, des vignes, velu des vignes, *Cardamine hirsuta*
cresson des prés, élégant, sauvage, *Cardamine pratensis*
cressonnette, *Cardamine hirsuta*, *C. pratensis*
crête maritime, *Crithmum maritimum*
criste marine, *Crithmum maritimum*, *Salicornia europæa*
crithme, *Crithmum maritimum*
cumin des Vosges, *Meum athamanticum*
curage, *Polygonum hydropiper*
curry, *Helichrysum italicum*
dent-de-lion, *Taraxacum officinalis*
dentaire bulbifère, *Cardamine bulbifera*
dictamne de Crète, de Grèce, *Origanum dictamnus*
dogue, *Arctium lappa*
doucette des lavandes, *Taraxacum obovatum*
dragantea, dragonne, dragon vert, *Artemisia dracunculus*
drageline, *Chenopodium album*
eau-de-cologne, *Mentha citrata*
échalote, *Allium cepa*
échalote d'Espagne, *Allium scorodoprasum*
échalote verte, *Allium fistulosum*
écoubette, *Cichorium intybus*
encens, *Artemisia absinthium*
encens indien, *Saussurea costus*
encensier, *Rosmarinus officinalis*

enule-campagne, *Inula helenium*
épazote, *Dysphania ambrosioides*
épilobe, à feuilles étroites, en épi, *Chamerion angustifolium*
épinard blanc, *Chenopodium album*
épinard brûlant, *Urtica dioica*
épinard perpétuel, *Rumex patientia*
épinard sauvage, *Chenopodium album*, *Ch. bonus-henricus*
épine blanche, *Crataegus laevigata*
éproult, *Apium graveolens*
érythrée, *Centaurium erythraea*
estragon, *Artemisia dracunculus*
estragon inodore, *Artemisia dracunculoides*
eupatoire à feuilles de chanvre, *Eupatorium cannabinum*
eupatoire des anciens, des Grecs, *Agrimonia eupatoria*
fargon, *Artemisia dracunculus*
farigoule, *Thymus vulgaris*
fausse acanthe, *Heracleum sphondylium*
fausse ambrosie, *Dysphania ambrosioides*
fausse bourrache, *Anchusa officinalis*
fausse bruyère, *Calluna vulgaris*
fausse buglosse, *Borago officinalis*
fausse échalote, *Allium schænosprasmum*
fausse gerbe, *Cichorium intybus*
fausse guimauve, *Malva sylvestris*
fausse lysimarque, *Chamerion angustifolium*
fausse marjolaine, fausse menthe pouliot, *Clinopodium nepeta*
fausse spirée, *Filipendula ulmaria*
faux acacia, *Robinia pseudoacacia*
faux anis, *Anethum graveolens*
faux athamante, *Meum athamanticum*
faux génépi, *Achillea nana*
faux muguet, *Galium odoratum*
faux nard, *Lavandula angustifolia*
faux origan, *Origanum dictamnus*
faux safran, *Calendula officinalis*
faux thym, *Satureja hortensis*
faux-épinard, *Polygonum bistorta*
fenouil, à pomme, amer, bulbeux, commun, de Florence, des jardins, doux, poivré, *Foeniculum vulgare*
fenouil bâtard, puant, russe, suédois, *Anethum graveolens*
fenouil, sauvage, *Foeniculum piperitum*, *F. vulgare*
fenouil des Alpes, de montagne, *Meum athamanticum*
fenouil marin, *Crithmum maritimum*
feuille de bible, *Tanacetum balsamita*

feuille de cari, de curry, *Murraya kænigii*
feuille-de-Saint-Pierre, *Tanacetum vulgare*
feuillotte, *Polygonum bistorta*
fiel-de-la-fièvre, *Centaurium erythraea*
filipendule ulmaire, *Filipendula ulmaria*
fleur aux abeilles, *Filipendula ulmaria*
fleur d'amour, de sang, *Tropæolum majus*
fleur de la Sainte-Vierge, *Galium odoratum*
fleur de mars, *Viola odorata*
fleur de miel, *Lonicera periclymenum*
fleur de nuit, *Ænothera biennis*
fleur de Pâques, de pâturage, *Bellis perennis*
fleur de tous les mois, *Calendula officinalis*
florion d'or, *Taraxacum officinalis*
fouassier, *Malva sylvestris*
fougère douce, réglisse, *Polypodium vulgare*
fougère musquée, *Myrrhis odorata*
framboisin, *Ocimum basilicum*, *O. campechianum*
francormier, *Agrimonia eupatoria*
fretillet, *Mentha pulegium*
frigoule, *Thymus vulgaris*
fromageon, fromagère, *Malva sylvestris*
gaillet, gaillet gratteron, *Galium aparine*
gaillet blanc, gaillet mollugine, *Galium mollugo*
gaillet odorant, *Galium odoratum*
gaillet vrai, *Galium verum*
garde-robe, *Artemisia abrotanum*, *Lavandula angustifolia*
génépi, noir, *Artemisia genipi*
génépi bâtard, *Achillea nana*
génépi blanc, jaune, *Artemisia umbelliformis*
gentiane, jaune, officinale, *Gentiana lutea*
gentiane acaule, de Clusius, de Koch, jaune, *Gentiana acaulis*
gentiane de Bavière, *Gentiana acaulis*, *G. bavarica*
gentiane des champs, *Gentiana acaulis*, *Gentianella campestris*
gentianelle, *Centaurium erythraea*
géranium odorant, *Pelargonium*
germandrée, *Teucrium scorodonia*
gimbert, *Petroselinum crispum*
glouteron, *Arctium lappa*
grachettaz, *Chenopodium bonus-henricus*
grand framboisin, *Ocimum gratissimum*
grand plantain, *Plantago major*
grand souci, *Calendula officinalis*
grand sureau, *Sambucus nigra*

grand origan, *Origanum majorana*
grande absinthe, *Artemisia absinthium*
grande ache, *Smyrnum olusatrum*
grande bardane, *Arctium lappa*
grande beaume, *Tanacetum balsamita*
grande capucine, *Tropæolum majus*
grande gentiane, *Gentiana lutea*
grande hysope, *Agastache fœniculum*
grande mauve, *Malva sylvestris*
grande ortie, *Urtica dioica*
grande oseille, *Rumex acetosa*
grande pimprenelle, grande sanguisorbe, *Sanguisorba officinalis*
grande potentille, *Filipendula ulmaria*
grande sauge, *Salvia officinalis*, *S. pratensis*, *S. sclarea*
grande tanaïs, *Tanacetum balsamita*, *T. vulgare*
grappon, *Arctium lappa*
grasseline, *Chenopodium album*
grassette, *Achillea millefolium*
gratte-langue, gratteron, *Galium aparine*
gratteau, grateron, *Arctium lappa*
gratteron, *Galium odoratum*
griffes-de-chien, *Salvia pratensis*
groin-d'âne, *Taraxacum officinalis*
gros persil de Macédoine, *Smyrnum olusatrum*
gros persil, *Myrrhis odorata*
groseiller noir, *Ribes nigrum*
grosse brande, *Calluna vulgaris*
guimauve, sauvage, *Althæa officinalis*
guimauve verte, *Malva sylvestris*
harmal, *Peganum harmala*
hautbois, *Sambucus nigra*
hélénine, *Inula helenium*
hélichryse italienne, *Helichrysum italicum*
hépatique étoilée, *Galium odoratum*
herba sanguinaria, *Capsella bursa-pastoris*
herbe à ail, aux aulx, sans pareille, *Alliaria petiolata*
herbe à café, *Cichorium intybus*
herbe à cent nœuds, *Polygonum aviculare*
herbe à chat, *Nepeta cataria*
herbe à cinq coutures, *Plantago lanceolata*
herbe à citron, *Cymbopogon citratus*
herbe à cochons, britannique, *Rumex crispus*
herbe à curry, *Helichrysum italicum*
herbe à dinde, aux cochers, aux coupures, aux militaires, *Achillea millefolium*

herbe à éternuer, *Achillea ptarmica*
herbe à la belle fille, *Ruta graveolens*
herbe à la paralysie, *Primula veris*
herbe à la suée, *Borago officinalis*
herbe à la vierge, *Lonicera periclymenum*
herbe à lapin, *Heracleum sphondylium*
herbe à maggi, *Levisticum officinale*
herbe à marcou, aux oies, *Chenopodium bonus-henricus*
herbe à mille trous, aux piqûres, percée, *Hypericum perforatum*
herbe à moustique, *Agastacha cana*
herbe à neuf chemises, *Allium ursinum*
herbe à omelette, *Tanacetum balsamita*, *T. vulgare*
herbe à tous les maux, aux sorciers, *Verbena officinalis*
herbe aiguillée, *Anthriscus cerefolium*
herbe amère, *Tanacetum vulgare*
herbe au centaure, *Centaurium erythraea*
herbe au charpentier, *Achillea millefolium*, *Plantago lanceolata*
herbe au citron, *Melissa officinalis*
herbe aux abeilles, *Filipendula ulmaria*
herbe aux anges, aux fées, de Saint-Esprit, *Angelina archangelica*
herbe aux cent goûts, *Artemisia vulgaris*
herbe aux charpentiers, *Barbarea vulgaris*
herbe aux chats, *Nepeta cataria*
herbe aux couronnes, *Rosmarinus officinalis*
herbe aux dindes, *Achillea filipendulina*
herbe aux haricots, de Saint-Julien, aux pois, *Satureja hortensis*
herbe aux lions, *Chamæmelum nobile*
herbe aux plaies, *Salvia sclarea*
herbe aux puces, de Saint-Laurent, *Mentha pulegium*
herbe aux troubadours, *Rosmarinus officinalis*
herbe aux vendangeurs, *Chenopodium album*
herbe aux vers, *Artemisia absinthium*, *Tanacetum vulgare*
herbe d'anguille, *Mentha arvensis*
herbe d'effort, *Tanacetum vulgare*
herbe d'estoile, *Galium odoratum*
herbe de chèvre, *Lonicera periclymenum*
herbe de feu, *Artemisia vulgaris*
herbe de grâce, *Ruta graveolens*
herbe de la Pentecôte, *Lonicera periclymenum*
herbe de la Saint-Jean, *Achillea millefolium*, *Hypericum perforatum*
herbe de la Sainte-Barbe, *Barbarea vulgaris*
herbe de la Trinité, *Viola odorata*
herbe de Saint-Fiacre, *Verbascum thapsus*
herbe de Saint-Guillaume, de Sainte-Madeleine, *Agrimonia eupatoria*

herbe de Saint-Innocent, *Polygonum hydropiper*
 herbe de Saint-Jean, *Salvia pratensis*
 herbe de Saint-Marc, du bon chasseur, *Tanacetum vulgare*
 herbe de Saint-Paul, de Saint-Pierre, *Primula veris*
 herbe de Saint-Pierre, *Tanacetum balsamita*, *Crithmum maritimum*
 herbe de Sainte-Marie, *Tanacetum balsamita*
 herbe des bonshommes, *Salvia officinalis*
 herbe des champs, des enchantements, du foie, du sang, herbe guérit-tout, *Verbena officinalis*
 herbe-dragon, *Artemisia dracunculus*
 herbe du diable *Heracleum sphondylium*, *Cardamine impatiens*
 herbe Louise, *Aloysia citrodora*
 herbe patchouli, *Agastache rugosa*
 herbe porte-bonheur, *Origanum vulgare*
 herbe puante, *Diplotaxis tenuifolia*
 herbe royale, *Ocimum basilicum*
 herbe sacrée, *Hyssopus officinalis*, *Salvia officinalis*, *Verbena officinalis*
 herbe saint, *Artemisia absinthium*
 herbe aux ânes, *Oenothera biennis*
 herbe aux teigneux, *Arctium lappa*
 hiope, **hysope**, des montagnes, naine, *Hyssopus officinalis*
 horloge-du-berger, *Taraxacum officinalis*
houttuynia, *Houttuynia cordata*
 hysope anisée, *Agastache fœniculum*
 hysope mexicaine, *Agastache mexicana*
 hysope sauvage, *Agastache cana*
immortelle, à feuilles étroites, d'Orient, d'Italie, éternelle, jaune, *Helichrysum italicum*
 immortelle commune, des dunes, *Helichrysum stæchas*
 ingrémoin, *Agrimonia eupatoria*
 inule aulnée, *Inula helenium*
 inule, inule fausse criste, inule perce-pierre, *Inula crithmoides*
 iva, *Achillea erba-rotta*
 ivrogne, *Artemisia abrotanum*
 jambon des jardiniers, *Oenothera biennis*
 janssonia, *Gentiana lutea*
 jaubert, *Petroselinum crispum*
 jonc odorant, *Cymbopogon citratus*
 jonc-poireau, *Allium schænosprasmum*
 jovansanne, *Gentiana lutea*
 julienne jaune, *Barbarea vulgaris*
 kaloupilé, karipoulé, *Murraya kœnigii*
 lacheta, laideron, laitron, *Cichorium intybus*
 laitue de chien, *Taraxacum officinalis*

lamier blanc, *Lamium album*
 lamier pourpre, *Lamium purpureum*
 lamier tacheté, *Lamium maculatum*
 lampourde, *Arctium lappa*
 langue-d'oie, *Anchusa officinalis*.
 langue-d'agneau, *Plantago media*
 langue-de-bœuf, *Anchusa officinalis*, *Salvia pratensis*, *Borago officinalis*,
Polygonum bistorta
 langue-de-loup, *Salvia pratensis*
 langue-de-passereau, *Polygonum aviculare*
 lapi, *Levisticum officinale*
laurier, laurier commun, d'Appolon, franc, noble, sauce, *Laurus nobilis*
 laurier de Saint-Antoine, *Chamerion angustifolium*
lavande, des Alpes, femelle, fine, officinale, vraie, *Lavandula angustifolia*
 lavande à toupet, anglaise, espagnole, française, dentelée, *Lavandula dentata*
 lavande aspic, *Lavandula latifolia*
 lavande de mer, *Limonium*
 lavande des îles d'Hyères, mâle, maritime papillon, lavande stéchas, lavandin,
Lavandula stæchas
 léontodon des rochers, faux pissenlit, liondent helvétique, *Leontodon*
helveticus
 lève-toi-et-marche, *Gentiana lutea*
 lévistique officinale, *Levisticum officinale*
 lilas des prés, *Cardamine pratensis*
 lionne, *Inula helenium*
livèche, livèche à feuilles d'ache, *Levisticum officinale*
 luzerne bâtarde, *Melilotus officinalis*
 macero, **maceron**, cultivé, potager, *Smyrniolum olusatrum*
 maceron à feuilles rondes, *Smyrniolum rotundifolium*
 mâche rouge, *Cerastium diurnum*
 magriette, *Bellis perennis*
 malette-à-berger, *Capsella bursa-pastoris*
marjolaine, à coquille, d'Angleterre, des jardins, officinale, vraie, *Origanum*
majorana
 marjolaine arabe, bâtarde, syrienne, *Origanum syriacum*
 marjolaine bâtarde, sauvage, vivace, *Origanum vulgare*
 marjolaine d'Espagne, sylvestre, *Thymus mastichin*
 marjolaine d'Orient, *Origanum majorana*, *O. syriacum*
 marjolaine turque, *Origanum onites*
mauve, des bois, sauvage, sylvestre, *Malva sylvestris*
 mauve à feuilles rondes, *Malva pusilla*
 mauve blanche, *Althæa officinalis*
 mauve musquée, *Malva moschata*
 meigle, *Melilotus officinalis*

mélilot blanc, *Melilotus albus*
mélilot, jaune, officinal, *Melilotus officinalis*
mélisse, mélisse des boutiques, *Melissa officinalis*
 mélisse d'or, *Monarda didyma*
 mélisse des champs, mélisse nepeta, *Clinopodium nepeta*
 mélisse turque, *Dracocephalum moldavica*
 mélisse vert, *Perilla frutescens*
 menthe à bouquet, menthe-coq, de Notre-Dame, sarrasine, *Tanacetum balsamita*
 menthe à chat, agreste, *Nepeta cataria*
menthe, *Mentha*
 menthe à feuilles rondes, menthe-ananas ou pomme, odorante, simple, *Mentha suaveolens*
 menthe à grenouille, aquatique, *Mentha aquatica*
 menthe à longues feuilles, menthe buddleia, *Mentha longifolia*
 menthe anglaise, menthe chocolat, menthe citron, menthe eau-de-cologne, poivrée, *Mentha x piperita*
 menthe bergamote, *Mentha citrata*
 menthe commune, des champs, sauvage, *Mentha arvensis*
 menthe corse, mousse, *Mentha requienii*
 menthe crépue, crispée, des jardins, douce, en épis, verte, *Mentha spicata*
 menthe de cheval, *Monarda didyma*
 menthe de Corée, *Agastache rugosa*
 menthe des bois, *Mentha longifolia*
 menthe des montagnes, *Clinopodium nepeta*
 menthe gabonaise, *Ocimum gratissimum*
 menthe gentille, menthe gingembre, noble, *Mentha x gracilis*
 menthe indienne, réglisse coréenne, *Agastache rugosa*
 menthe pouliot, *Mentha pulegium*
 menthe rouge, *Mentha aquatica*, *M. x gracilis*
 menthe verticillée, *Mentha x verticillata*
 menthe vietnamienne, *Polygonum odoratum*
 menthe wapiti, *Agastache fœniculum*
 méon, *Meum athamanticum*
 meule, *Malva sylvestris*
 miel des champs, *Melilotus officinalis*
millepertuis, commun, officinal, *Hypericum perforatum*
 mirliriot, *Melilotus officinalis*
 misuba, misuba vert, *Cryptotaenia japonica*
 mitcham, *Mentha x piperita*
 molène, *Verbascum thapsus*
monarde, d'Amérique, écarlate, *Monarda didyma*
 monarde fistule, pourpre, sauvage, *Monarda fistulosa*
 morelle jaune, *Enothera biennis*

mouron des oiseaux, *Cerastium aquaticum*, *Myosoton aquaticum*, *Stellaria media*
 mousse de Corse, *Mentha requienii*
 moutarde à oreilles-de-lièvre, *Conringia orientalis*
 moutarde-ail, *Alliaria petiolata*
 moutarde de mithriade, *Capsella bursa-pastoris*
 muge de garçons, muguet à linge, des bois, *Galium odoratum*
 musauge, *Salvia officinalis*
 myrrhe odorante, *Myrrhis odorata*
 napolier, *Arctium lappa*
 nard d'Italie, *Lavandula angustifolia*
 népète, *Nepeta cataria*
 noble épine, *Cratægus lævigata*
 oca, *Oxalis tuberosa*
 odorante, *Apium graveolens*
 œil-de-cheval, *Inula helenium*
 œillet d'Inde, *Tagetes lucida*
 oignon tondre, oignonnette, oignon d'Espagne, d'hiver, vert, *Allium fistulosum*
 oignon, *Allium cepa*
 oignon à étage, grelot, *Allium cepa proliferum*, *A. porrum*
 oignon d'Égypte, *Allium scorodoprasum*
 oignon rocambole, *Allium cepa proliferum*, *Cepa fistulosum*, *C. proliferum*
 oignon sauvage *Allium tricoccum*
 oignons d'argent *Allium porrum*
 onagraire, **onagre**, onagre bisannuelle, *Ænothera biennis*
 oranger des savetiers, *Ocimum basilicum*
 oreille-d'ours, *Primula auricula*, *P. veris*
 oreille-de-lièvre, *Plantago lanceolata*
 oreille-de-loup, *Verbascum thapsus*
 oreille-de-souris, *Cerastium arvense*, *C. tomentosum*
 oreille-de-géants, *Arctium lappa*
origan, sauvage, vulgaire, *Origanum vulgare*
 origan crétois, *Origanum onites*
 origan des jardins, *Origanum majorana*
 origan des montagnes, dictamne, *Origanum dictamnus*
 origan du Mexique, *Monarda fistulosa*
 origan syrien, *Origanum syriacum*
 ormière, *Filipendula ulmaria*
 ornin, *Salvia sclarea*
ortie, dioïque, *Urtica dioica*
 ortie à odeur forte, jaune, *Lamiastrum*
 ortie blanche, morte, *Lamium album*
 ortie brûlante, *Urtica urens*
 ortie du diable, *Achillea millefolium*

ortie rouge, *Lamium maculatum*

orvale, *Salvia sclarea*

oseille, *Oxalis acetosella*, *Rumex acetosa*, *R. crispus*

oseille à écusson, franche, ronde, *Rumex scutatus*

oseille à feuille d'arum, *Rumex arifolius*

oseille à feuilles de gouet, *Rumex montanus*

oseille commune, des prés, sauvage, *Rumex acetosa*

oseille de Guinée, *Hibiscus sabdariffa*

oseille de Tours, *Chenopodium bonus-henricus*

oseille des Alpes, *Rumex alpestris*

oseille des bois, *Begonia semperflorens*, *Oxalis acetosella*

oseille des brebis, des champs, *Rumex acetosella*

oseille des montagnes, vierge, *Rumex montanus*

oseille-épinard, *Rumex patientia*

oseille gracieuse, *Rumex pulcher*

oseille indienne, *Hibiscus sabdariffa*

oseille sauvage, *Begonia semperflorens*

osier fleuri, *Chamerion angustifolium*

oxalide, des bois, *Oxalis acetosella*

oxalide crénelée, *Oxalis tuberosa*

paille du lit de Notre-Dame, *Galium verum*

panacée de Chiron, *Inula helenium*

panais, de vache, sauvage, panet, *Heracleum sphondylium*

papalo, *Porophyllum ruderale*

pâquerette, *Bellis perennis*

parduna, *Arctium lappa*

parelle, *Rumex patientia*

parielle sauvage, *Rumex crispus*

pérille verte, *Perilla frutescens*

passé-pierre, *Achillea ptarmica*, *Crithmum maritimum*, *Salicornia europæa*

passé-thé, *Tanacetum balsamita*, *T. vulgare*

passerage cultivée, passerage des jardins, *Lepidium sativum*

pasté, *Tanacetum balsamita*, *Tanacetum vulgare*

patience, *Rumex acetosa*

patience aux feuilles frisées, crépue, *Rumex crispus*

patience des moines, *Rheum rhaponticum*

patience élégante, simunée, violon, *Rumex pulcher*

patience sauvage, *Rumex crispus*

patte-d'oie, *Chenopodium bonus-henricus*

patte-d'ours, *Heracleum sphondylium*

péganion, *Ruta graveolens*

peppermint, *Mentha x piperita*

perce-pierre, *Crithmum maritimum*, *Salicornia europæa*

perdrix, *Allium sativum*

périclymène, *Lonicera periclymenum*
pérille de Nankin, pérille verte de Chine, verte
sauvage, *Perilla frutescens*
persicaire âcre, brûlante *Polygonum hydropiper*
persil, commun, cultivé, de roche, des jardins, odorant, simple, *Petroselinum
crispum*
persil arabe, persil chinois, *Coriandrum sativum*
persil d'âne, *Anthriscus sylvestris*
persil de cheval, sauvage, *Smyrniolum olusatrum*
persil de montagne, *Meum athamanticum*
persil des cerfs, *Oreoselinum nigrum*
persil des marais, *Apium graveolens*
persil des moissons, *Petroselinum segetum*
persil des riches, *Anthriscus cerefolium*
persil japonais, *Cryptotaenia japonica*, *Perilla frutescens*
persil mexicain, *Coriandrum sativum*
persin, *Petroselinum crispum*
péterolle, *Arctium lappa*, *Calluna vulgaris*
petit ail, *Allium chinense*
petit calament, *Clinopodium nepeta*
petit foin, *Fæniculum vulgare*
petit framboisin, *Ocimum campechianum*
petit-fromage, *Malva sylvestris*
petit muguet, *Galium odoratum*
petit plantain, *Plantago lanceolata*
petit porreau, *Allium schænosprasmum*
petit trèfle jaune, *Melilotus officinalis*
petite absinthe, *Artemisia pontica*
petite bardane, *Arctium minus*
petite bourrache, *Borago pygmaea*
petite capucine, *Tropæolum minus*
petite centaurée, *Centaureum erythraea*
petite ciguë, *Æthusa cynapium*
petite marguerite, *Bellis perennis*
petite mauve, *Malva pusilla*
petite ortie, *Urtica urens*
petite oseille, *Oxalis acetosella*, *Rumex acetosella*
petite pimprenelle, petite sanguisorbe, *Sanguisorba minor*
pied-d'âne, *Alliaria petiolata*
pied-de-corbeau, de corneille, *Plantago coronopus*
pied-de-l'homme-blanc, *Plantago major*
piment aquatique, *Polygonum hydropiper*
piment des abeilles, des ruches, *Melissa officinalis*
pimpinelle, *Pimpinella saxifraga*

pimprenelle, à fruits réticulés, *Sanguisorba minor*

pimprenelle officinale, *Sanguisorba officinalis*

piquants bleus, *Borago officinalis*

pique-langue, *Polygonum hydropiper*

pissenlit, commun, officinal, *Taraxacum officinalis*

pissenlit à feuilles obovales, luisant, *Taraxacum obovatum*

pissenlit chinois, *Taraxacum mongolicum*

pistou, *Ocimum basilicum*

plantain, *Plantago major*

plantain bâtard, des oiseaux, *Plantago media*

plantain corne-de-cerf, *Plantago coronopus*

plantain des Alpes, *Plantago alpina*

plantain femelle, lancéolé, *Plantago lanceolata*

plantain maritime, *Plantago maritima*

plante à curry, *Helichrysum italicum*

plante aux escarres, *Inula helenium*

plante caméléon, *Houttuynia cordata*

plante d'Osiris, *Origanum majorana*

plante du cœur, *Cratægus lævigata*

plante républicaine, *Salvia sclarea*

plumet, *Chamerion angustifolium*

pneumonanthe, *Gentiana acaulis*

poinchirade, *Melissa officinalis*

poireau des vignes, *Allium polyanthum*

poireau sauvage, *Allium tricoccum*, *A. schænosprasum*

poireau vivace, perpétuel, *Allium polyanthum*

poivre d'âne, *Satureja montana*

poivre de Chine, *Houttuynia cordata*

poivrée, poivrette, *Satureja montana*

polypode, du chêne, *Polypodium vulgare*

polypode réglisse, *Polypodium glycyrrhiza*

ponéma, *Artemisia vulgaris*

porte-musc de la forêt, *Galium odoratum*

poule grasse, *Chenopodium album*

pouliot de montagne, *Clinopodium nepeta*, *C. mentifolium*, *Teucrium polium*

pouliot royal, *Mentha pulegium*

pouliot sauvage, *Clinopodium nepeta*

pouliot-thym, *Mentha arvensis*

prend-main, *Galium aparine*

primerolle, *Primula veris*

primevère, de printemps, jaune, officinale, printanière, vraie, *Primula veris*

primevère acaule, commune, des jardins, *Primula vulgaris*

primevère du soir, *Ænothera biennis*

primevère élevée, *Primula elatior*

psyllium, *Plantago ovata*
 punaise mâle, *Coriandrum sativum*
 queue-de-pourceau, *Fœniculum vulgare*
 quinquina d'Europe, des pauvres, *Gentiana lutea*
 quinquina français, *Centaureum erythraea*, *Inula helenium*
 quinquina indigène, *Inula helenium*, *Gentiana lutea*
 rapace, graquias, *Arctium lappa*
 réglisse des bois, sauvage, *Polypodium vulgare*
 regolet, *Origanum vulgare*
 reguette, *Rumex crispus*
 reine-des-bois, *Galium odoratum*
reine-des-prés, *Filipendula ulmaria*
 reine-des-bruyères, *Agastacha cana*
 remise, *Artemisia vulgaris*
renouée poivre d'eau, âcre, *Polygonum hydropiper*
 renouée bistorte, *Polygonum bistorta*
 renouée des oiseaux, *Polygonum aviculare*
 renouée du Japon, *Fallopia japonica*
 renouée odorante, *Polygonum odoratum*
 rhubarbe des moines, *Rheum rhaponticum*, *Rumex alpestris*
 rhubarbe indienne, *Rumex crispus*
 rhubarbe sauvage, *Rumex crispus*, *Arctium lappa*, *Begonia semperflorens*
 rièble, *Galium aparine*
 rioleau, riolet, *Origanum vulgare*
 riquette, *Eruca sativa*
 robinier faux-acacia, robinier pseudo-acacia, *Robinia pseudoacacia*
rocamboule, *Allium scorodoprasum*
romarin, *Rosmarinus officinalis*
roquette, rouchetta, rouquette, rucola, *Eruca sativa*
 roquette d'Orient, *Conringia orientalis*
 roquette jaune, sauvage, *Diplotaxis tenuifolia*
 roquette turque, *Bunias orientalis*
 rose marine, rosée-de-mer, *Rosmarinus officinalis*
 rosier des chiens, *Rosa canina*
 rubiole, *Galium odoratum*
rue, des jardins, fétide, officinale, puante, *Ruta graveolens*
 rue d'Alep, d'Égypte, *Ruta chalepensis*
 rue de Syrie, *Peganum harmala*
 rue des montagnes, *Ruta montana*
 rumex, *Rumex crispus*
 rumex alpin, *Rumex alpestris*
 sadrée, *Satureja hortensis*
 saigne-nez, *Achillea millefolium*
 salade de taupe, *Taraxacum officinalis*

salicorne, *Salicornia europæa*
sangarrigous, *Chenopodium bonus-henricus*
sanguinaire, *Polygonum aviculare*
sanguisorbe officinale, *Sanguisorba officinalis*
santoline, *Santolina chamæcyparissus*
sarpoulet, *Thymus serpyllum*
sarriette, annuelle, commune, des jardins, *Satureja hortensis*
sarriette à feuilles de menthe, *Clinopodium menthifolium*
sarriette à grandes feuilles, *Clinopodium grandiflorum*
sarriette d'hiver, des montagnes, vivace, *Satureja montana*
sarriette nepeta, *Clinopodium nepeta*
sarriette rampante, *Satureja spicigera*
sarron, sarroux, *Chenopodium bonus-henricus*
sauge, domestique, franche, officinale, pointue, *Salvia officinalis*
sauge à feuilles de lavande, espagnole, *Salvia lavandulifolia*
sauge à grandes feuilles, des prés, *Salvia pratensis*
sauge-ananas, *Salvia elegans*
sauge carrée, sauge d'outremer, musquée, sclarée, *Salvia sclarea*
sauge de Jérusalem, *Phlomis fruticosa*
sauge des bois, *Teucrium scorodonia*
saute-buisson, *Lonicera periclymenum*
savorée, savoure, *Satureja hortensis*
saxifrage marin, *Crithmum maritimum*
schénante, *Cymbopogon citratus*
sénousse, *Chenopodium album*, *Ch. bonus-henricus*
sent-bon, *Tanacetum vulgare*
serpentinaire rouge, *Polygonum bistorta*
serpentinaire, *Dracunculus vulgaris*
serpentine, *Artemisia dracunculus*
serve, *Salvia officinalis*
sésame sauvage, shiso, *Perilla frutescens*
soldat-bleu, *Salvia pratensis*
soleil-vivace, *Inula helenium*
sorbaria, sorbastrella, *Sanguisorba minor*
sorbelette, *Agrimonia eupatoria*
souci, du jardin, officinal, *Calendula officinalis*
souci des champs, *Calendula arvensis*
sourcil de Vénus, *Achillea millefolium*
spirée filipendule, ulmaire, *Filipendula ulmaria*
sureau, commun, noir, *Sambucus nigra*
surelle, surette, *Rumex acetosa*, *R. patientia*
suseau, *Sambucus nigra*
tabac-de-Saint-Pierre, *Artemisia vulgaris*
tabac-du-diable, *Arctium lappa*

tabouret, *Capsella bursa-pastoris*
 tanacé, tanésie, vulgaire, *Tanacetum vulgare*
tanaisie, baumière, commune, des jardins, *Tanacetum balsamita*, *T. vulgare*
 tapenier, des Provençaux, *Capparis spinosa*
 targon, terragon, *Artemisia dracunculus*
 tête-de-moineau, *Taraxacum officinalis*
 thé arabe, *Aloysia citrodora*
 thé crétois, *Origanum dictamnus*
 thé d'Aubrac, *Clinopodium grandiflorum*
 thé d'Europe, *Salvia officinalis*
 thé d'Oswego, *Monarda didyma*
 thé de France, *Melissa officinalis*
 thé de Gambie, *Ocimum gratissimum*
 thé de Grèce, de Provence, *Salvia officinalis*
 thé de Pennsylvanie, *Monarda didyma*
 thé des bois, du nord, *Agrimonia eupatoria*
 thé du Mexique, *Dysphania ambrosioides*
 thé mexicain, *Agastache mexicana*
 thé rouge, sauvage, *Origanum vulgare*
 thé russe, *Chamerion angustifolium*
 thé suisse, *Galium odoratum*
 thériaque des paysans, *Allium sativum*
 thlaspi, *Iberis sempervirens*
thym, des jardins, *Thymus vulgaris*
 thym à larges feuilles, *Thym pulegioides*
 thym basilic, *Clinopodium acinos*
 thym citron, *Thymus x citrodorus*
 thym commun, *Thym pulegioides*
 thym cumin, de Corse, herbe-à-baron, *Thym herba-barona*
 thym des bergers, *Origanum syriacum*, *O. vulgare*
 thym rouge d'Espagne, *Thymus zygis*
 thym sauvage, thym serpolet *Thymus serpyllum*
 til, tillau, tillet, **tilleul**, à grandes fleurs, commun, femelle, sauvage, *Tilia x europæa*
 tilleul à grandes feuilles, d'été, de Hollande, *Tilia platyphyllos*, *Tilia x europæa*
 tilleul à petites feuilles, d'hiver, des bois, mâle, *Tilia x europæa*, *Tilia cordata*
 tilleul argenté, *Tilia tomentosa*
 toques, *Arctium lappa*
 toute-bonne, *Agrimonia eupatoria*, *Chenopodium bonus-henricus*, *Salvia sclarea*
 traînasse, trame, *Polygonum aviculare*
 trason, *Artemisia dracunculus*
 trèfle de cheval, des abeilles, *Melilotus officinalis*

tripe-de-roche, *Polypodium vulgare*
 trucheran jaune, *Hypericum perforatum*
 valériane du cœur, *Crataegus laevigata*
 varcouagne, *Chenopodium bonus-henricus*
 veirgot, *Rumex acetosa*
 vermissette, *Tanacetum vulgare*
verveine odorante, à trois feuilles, citronnelle, des Indes, du Pérou, *Aloysia citrodora*
 verveine commune, officinale, *Verbena officinalis*
 verveine de Provence, *Dracocephalum moldavica*
 verveine des Indes, *Cymbopogon citratus*
 verveine en arbre, *Peumus boldus*
 véteresque, *Agrimonia eupatoria*
 vignette, *Filipendula ulmaria*
 vinette, *Rumex acetosa*, *R. acetosella*
 viole-de-carême, **violette**, de mars, des haies, odorante, *Viola odorata*
 violette à deux fleurs, *Viola biflora*
 vipérine *Echium vulgare*, *Anchusa officinalis*
 yeux-de-chat, *Cichorium intybus*





aubépine



oseille



acacia



sauge



géranium odorant



thym

hysope



bourrache

mauve



persil

mélilot

origan

achillée

Tableau des herbes aromatiques

présentées en fonction de leur famille

Alliacées	Ail, ciboule, oignon, poireau, romarbole, <i>Allium</i>	Gentianacées	Centaurée, <i>Centaurium</i> Gentiane, <i>Gentiana</i> , <i>Gentianella</i>
Apiacées	Aneth, <i>Anethum</i> Angélique, <i>Angelica</i> Berce, <i>Heracleum</i> Céleri, <i>Apium</i> Cerfeuil, <i>Anthriscus</i> Cerfeuil musqué, <i>Myrrhis</i> Cerfeuil tubéreux, <i>Cherophyllum</i> Coriandre, <i>Coriandrum</i> Crème marine, <i>Crithmum</i> Fenouil, <i>Feniculum</i> Fenouil des Alpes, <i>Meum</i> Livèche, <i>Levisticum</i> Mastron, <i>Smyrniolum</i> Persil, <i>Petroselinum</i> , <i>Crypanotus</i>	Géraniacées	Géranium odorant, <i>Polargonium</i>
Aramantacées	Chénopode bon-henri, <i>Chenopodium</i>	Hypénacées	Millepertuis, <i>Hypericum</i>
Astéracées	Absinthe, estragon, <i>Artemisia</i> Achille, <i>Achillea</i> Aulnée, <i>Imula</i> Bleuet, <i>Centauria</i> Camomille, <i>Chamamelum</i> Chicorée, <i>Chicorium</i> Gratiol, bardane, <i>Arctium</i> Immortelle, <i>Helichrysum</i> Papalo, <i>Porophyllum</i> Pâquerette, <i>Galix</i> Pissenlit, <i>Tanacetum</i> , <i>Leontodon</i> Souci, <i>Calendula</i> Tanaisie, Balaamite, <i>Tanacetum</i>	Lamiacées	Agastache, <i>Agastache</i> Basilic, <i>Ocimum</i> Calament, <i>Clinopodium</i> Herbe à chat, cataire, <i>Nepeta</i> Hysop, <i>Hyssopus</i> Lavande, <i>Lavandula</i> Marjolaine, origan, <i>Origanum</i> Mélisse, <i>Melissa</i> Menthe, <i>Mentha</i> Monarde, <i>Monarda</i> Pérille verte, <i>Perilla</i> Romarin, <i>Rozmarinus</i> Succette, <i>Satureja</i> Sauge, <i>Salvia</i> Thym, <i>Thymus</i>
Bégoniacées	Bégonia, <i>Begonia</i>	Malvacées	Guimauve, <i>Althaea</i> Maure, <i>Malva</i>
Boraginacées	Bourrache, <i>Borago</i> Buglosse, <i>Anchusa</i> Viperine, <i>Echium</i>	Cénothéracées	Onagre, <i>Cenothera</i>
Brassicacées	Alliaire, <i>Alliaria</i> Bourse-à-pasteur, <i>Capella</i> Cardamine, <i>Cardamine</i> Cresson, <i>Nasturtium</i> , <i>Barbarea</i> , <i>Lepidium</i> , <i>Veronica</i> Roquette, <i>Eruca</i> , <i>Diplotaxis</i>	Onagrées	Épilobe, <i>Chamerion</i>
Capparacées	Caprier, <i>Capparis</i>	Oxalidacées	Oxalide, <i>Oxalis</i>
Caprifoliacées	Chèvrefeuille, <i>Lonicera</i>	Plantaginacées	Plantain, <i>Plantago</i>
Caryophyllacées	Célaire, <i>Cerastium</i> Mourons des oiseaux, <i>Myosoton</i>	Poacées	Citronnelle, <i>Cymbopogon</i>
Chénopodiées	Épazote, <i>Dysphania</i>	Polygonacées	Oseille, <i>Rumex</i> Renouée poivre d'eau, <i>Polygonum</i> , <i>Falegia</i>
Éricacées	Bruyère, <i>Calluna</i>	Polypodiées	Polypode, <i>Polypodium</i>
Fabacées	Acacia, <i>Robinia</i> Mélilot, <i>Melilotus</i>	Primulacées	Primevère, <i>Primula</i>
		Rosacées	Aigremoine, <i>Agrimonia</i> Aubépine, <i>Crataegus</i> Pimpernelle, <i>Sanguisorba</i> Reine-des-prés, <i>Filipendula</i>
		Rubiacées	Aspérule odorante, <i>Gabium</i>
		Rutacée	Calospillé, <i>Murrays</i> Rue, <i>Ruta</i>
		Sauracées	Houtteynia, <i>Houtteynia</i>
		Scrofulariacées	Bouillon blanc, <i>Verbascum</i>
		Tiliacées	Tilleul, <i>Tilia</i>
		Tropéolacées	Capucine, <i>Tropaeolum</i>
		Urticacées	Ortie, <i>Lamium</i> , <i>Urtica</i>
		Verbénacées	Verveine odorante, <i>Aloysia</i> , <i>Verbena</i>
		Violacées	Violettes, <i>Viola</i>

Aux mêmes éditions

Mireille Gayet, *Grand traité des épices*, Le Sureau, 2010.

Patrice de Bonneval, *L'herboristerie - Manuel pratique de la santé par les plantes*, DésIris, 1999.

Patrice de Bonneval et Frank Dubus, *Manuel pratique d'aromathérapie au quotidien*, Le Sureau, 2007.

Solange et Jean Maillat, *Les plantes dans la Bible - Guide de la flore en Terre Sainte*, Désiris, 1999.



Dépôt légal : septembre 2012